

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

БОЕВЫЕ



ИСКУССТВА

ВИН ЧУНЬ

техника высшего уровня



詠春拳

Лю Вэйхань

Лю Вэйхань

Вин Чунь

Техника высшего уровня

Книга третья

СПОРТ-ПРЕСС

2003

УДК 796
ББК 75.715
Л 93

Серия основана в 2002 году

Лю Вэйхань

Л 93 Вин Чунь. Книга третья.
Х. Дудукчан И.М., 2003-136 с.: ил.-(Боевые искусства).
ISBN 966-96-138-6-8

Предлагаемая вниманию читателя книга является заключительной в серии книг, раскрывающих секреты одного из наиболее известных и эффективных стилей китайского УШУ – Вин Чунь.

В издании подробно изложены основополагающие принципы школы Вин Чунь, базовая техника, теоретические и прикладные аспекты рукопашного боя. Основное внимание уделено описанию третьей формы Биу Дзе Тао и формы с деревянным манекеном Мук Ян Чон Фа. Так же рассмотрены вопросы, связанные с тренировочным процессом.

Книга содержит большое количество иллюстраций, что делает ее более наглядной и удобной для восприятия.

УДК 796
ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Лю Вэйхань, 2002
© Серия, оформление
Дудукчан И.М., 2003

Содержание

Введение	4
Основные принципы и структура Вин Чунь	9
Удары рукой	11
Удары ногой	21
Защитные техники	24
Биу Дзе Тао	33
Мук Ян Чон Фа	62
Техника защиты и контратаки	88
Философские и психофизические основы Вин Чун	129
Тренировочный процесс в Вин Чунь и его принципы	133
Заключение	135

ISBN 966-96-138-6-8

Введение

Согласно легендам, как и большинство стилей китайского ушу, Вин Чунь берет свое начало от Южного Шаолиньского монастыря. После его поджога и разрушения спастись удалось пятерым монахам, среди которых была монахиня Нг Мэй — единственная женщина в обители и самая старшая из них.

Скрываясь от маньчжурских властей Нг Мэй после долгих скитаний по стране окончательно поселилась в монастыре «Белого Журавля», расположенного на горе Тай Лунь недалеко от провинции Юннань. Она сосредоточилась на практике Чань-буддизма, не переставая совершенствоваться в боевом искусстве. Нг Мэй часто задумывалась о создании более эффективного боевого стиля, который был бы одновременно прост в изучении, а так же не требовал больших затрат физических сил, как в процессе тренировок, так и в реальном поединке.

Толчком к созданию нового стиля послужил случай, когда монахиня стала свидетельницей схватки между лисицей и журавлем. Лисица все время кружила вокруг журавля, пытаясь сделать решающий бросок, а журавль постоянно поворачиваясь грудью к лисице, отбивал атаки крыльями, одновременно пытаясь клонуть ее в голову. Иногда лисица уворачиваясь от клюва журавля, пыталась лапой ударить его по голове. Поединок в конце концов закончился безрезультатно и лисице пришлось ретироваться. Увиденное оказало на Нг Мэй неизгладимое впечатление и послужило стимулом к созданию нового стиля. В его основу легли короткие и простые базовые движения. Новая система была экономичной и избавленной от всех ненужных для реального боя техник. Так же были изменены и фундаментальные принципы ведения поединка. Нг Мэй поставила во главу угла принцип: победить противника, используя технику и ловкость, а не грубую силу. Это достигалось благодаря филигранной технике рук, гибкой работе корпуса и быстрым коротким передвижениям. Основной акцент был сделан на поражение наиболее уязвимых точек на теле противника, в результате чего достигалась быстрая победа.

Нг Мэй несколько раз в месяц спускалась из храма в деревню, которая располагалась у подножья горы Тай Лунь. Там она покупала еду в лавке, которую держал Ийм Сан Соук. У него была дочь Ийм Вин Чунь, красота которой привлекала внима-

ние многих молодых людей. Одним из них был юноша по имени Вонг, который славился в деревне как большой драчун и скандалист. Вонг влюбился в Ийм Вин Чунь и захотел жениться на ней, пригрозив, что в случае отказа возьмет ее силой. Ийм Сан Соук поведал Нг Мэй о своих проблемах и та пообещала помочь ему и его дочери. Она решила сама не наказывать Вонга, из-за желания сохранить тайну своей личности, а предложила забрать Ийм Вин Чунь с собой и обучить новому искусству поединка, чтобы таким образом девушка смогла сама решить возникшую проблему. С этого дня Ийм Вин Чунь ежедневно тренировалась под руководством своей наставницы и благодаря упорству и таланту за три года в совершенстве овладела системой. Вернувшись в деревню Ийм Вин Чунь встретила Вонга, который напомнил о своей угрозе. Тогда она вызвала его на поединок с условием стать его женой в случае проигрыша. Уверенный в своем физическом превосходстве, Вонг принял вызов. Однако удача отвернулась от него и он потерпел сокрушительное поражение. После этого Ийм Вин Чунь могла спокойно жить в деревне и продолжать занятие боевым искусством, которое захватывало ее все больше и больше. Нг Мэй, посчитавшая свою жизнь слишком монотонной, отправилась путешествовать по стране. Но прежде она взяла слово с Ийм Вин Чунь передать в будущем свое искусство достойному человеку.

Впоследствии Ийм Вин Чунь познакомилась с Лунь Бак Чоу уроженцем Кантона, который был актером Китайской оперы и путешествовал из города в город, давая представления. Знакомство переросло в чувство и они поженились. Ийм Вин Чунь решила передать свои знания боевого искусства мужу. Однако Лунь Бак Чау не обращал внимания на то, что говорила ему жена, так как сам неплохо владел боевым искусством. Все же Ийм Вин Чунь убила мужа потренироваться с ней и всякий раз одерживала победу. Лунь Бак Чау поначалу считал это случайностью, но затем понял, что жена в действительности владеет искусством поединка и к тому же в совершенстве. Оценив уровень мастерства Ийм Вин Чунь, Лунь Бак Чау согласился изучить систему, которой владела его жена. С этого времени они стали заниматься вместе. Впоследствии Лунь Бак Чау назвал систему в честь своей жены. Так родился стиль боевого искусства «Вин Чунь», что в переводе означает «Прекрасная весна».

Спустя годы Лунь Бак Чау передал секреты техник Вин Чунь Лунь Лань Кваю, специалисту по лекарственным травам, который никогда и никому не показывал своего искусства. О его умении стало известно лишь тогда, когда он помог одному человеку, подвергнутому нападению группы хулиганов. В других же случаях он придерживался принципа: «не демонстрировать окружающим технику Вин Чунь».

Тем не менее случилось так, что Лунь Лань Квай нашел достойного человека, которому и передал все знания о Вин Чунь. Им оказался Вонг Ва Бо — актер оперной труппы. Оперные актеры в то время назывались «Путешественниками Красной Джонки». Это название они получили за то, что передвигались по рекам на лодке раскрашенной в красный цвет. Таким образом она служила символом артистов. Вонг Ва Бо познакомился с Лунь И Тай, который в качестве матроса управлял лодкой, перевозившей актеров труппы.

Лунь И Тай владел мастерством длинного шеста. Это очень заинтересовало Вонг Ва Бо. Он попросил обучить его этим техникам и Лунь И Тай дал свое согласие. В свою очередь Вонг Ва Бо раскрыл секреты техники Вин Чунь своему другу.

В результате Лунь И Тай стал мастером Вин Чунь и с этого времени в системе появились техники «длинного шеста».

Спустя годы Лунь И Тай передал свои знания Лян Цзяню, который был известным врачом и владельцем аптеки лечебных трав в городе Фудзянь. Лян Цзянь был выходцем из богатой семьи, культурным и хорошо воспитанным человеком.

Будучи специалистом в медицине, Лян Цзянь интересовался каллиграфией, литературой и боевыми искусствами. Знакомство с Лунь И Тай перевернуло его жизнь, подарив судьбой великого мастера и учителя. Техника Вин Чунь поразила Лян Цзяня своей простотой и эффективностью и он с большим рвением стал изучать этот стиль. Со временем Лян Цзянь стал великим мастером и обладателем титула «Король Вин Чунь». Лян Цзяню пришлось провести и выиграть множество поединков, в которых он выявлял слабые и сильные стороны своей системы, что в последствии сыграло положительную роль в совершенствовании Вин Чунь.

Желая чтобы искусство Вин Чунь не исчезло после его смерти, Лян Цзянь начал обучать своих сыновей Лян Чана и Лян Бика.

Рядом с аптекой Лян Цзяня находилась лавка для размена денег. Ее хозяином был Чан Ва Сун по прозвищу «Ва — денежный меняла». Вечерами, когда работа была закончена Чан Ва Сун подглядывал за тренировками, проводимыми Лян Цзянем. Он хотел попросить мастера взять его в ученики, но никак не решался это сделать, поскольку Лян Цзянь являлся весьма почетным господином и Чан Ва Сун глубоко сомневался, что его научит обучать искусству поединка.

Однажды Чан Ва Сун все же решил обратиться к Лян Цзяню со своей просьбой. Собрав все мужество, он отправился к мастеру, но тот отклонил его просьбу, хотя и весьма деликатно. Это разочаровало Чан Ва Суня, но не заставило потерять надежду. Он продолжил наблюдать за тренировками и упорно тренироваться самостоятельно. Иногда Чан Ва Сун работая на базаре, попадал в неприятные ситуации, когда приходилось отстаивать свою честь и достоинство при помощи кулаков. Нередко Чан Ва Сун заступался за обычных прохожих, совершенно незнакомых ему людей. Доктору Лян Цзяню стало известно об этом и он взял Чан Ва Суня к себе в ученики.

После смерти Лян Цзяня его сыновья отправляются в Гонконг. Так неожиданно главным специалистом по Вин Чунь в Фотшане становится Чан Ва Сун. Он продолжает совершенствоваться в боевом искусстве и становится настоящим мастером. Спустя три десятка лет Чан Ва Сун решил, что прошло время передать свое искусство другим людям и он набирает шестнадцать учеников, одним из которых был его сын Чан Ю Минь. Среди его учеников наиболее известной личностью был Нг Чунь Со. Он был главным ассистентом Чан Ва Суня до самой его смерти. Уже в возрасте семидесяти лет Чан Ва Сун принял последнего 16-го ученика, которого звали Ип Ман, ставшего в последствии величайшим мастером Вин Чунь XX столетия.

Ип Ман родился в 1898 году. Он жил и воспитывался в богатой семье, занимавшейся торговлей. В возрасте девяти лет Ип Ман стал обучаться у мастера Чан Ван Суна. Мальчик занимался с огромным упорством и интересом. После смерти мастера Чан Ван Суна, Ип Ман тренировался под руководством Нг Чунь Со в течении трех лет.

Для получения хорошего образования отец отправляет Ип Мана в Гонконг в колледж «Святого Стефана». Здесь он знакомится с Лян Биком — сыном Лян Цзяня и становится его учеником.

Через несколько лет учебы Ип Ман возвращается в родные края, где продолжает свое совершенствование в боевом искусстве.

Во время II Мировой Войны Ип Ман служит в армии, а после ее окончания становится полицейским в своем родном городе.

После революции 1949 года Ип Ман со своей семьей переезжает в Гонконг. Обосновавшись на новом месте, он после долгих колебаний принимает предложение своего друга открыть школу боевого искусства при одном из ресторанов.

В 1969 году Ип Ман создает Атлетическую Ассоциацию Вин Чунь Гонконга. Число учеников растет, так же как и слава Ип Мана. В 1970 году, когда его школа уже прочно стояла на ногах Ип Ман решает прекратить обучение и уйти на покой, передав бразды правления старшим ученикам.

В 1972 году после тяжелой болезни Ип Ман скончался, оставив после себя плеяду выдающихся учеников, продолжающих дело своего учителя.

В настоящее время Вин Чунь является наиболее известным и популярным стилем китайского ушу в мире. Существует несколько ветвей этого боевого искусства развивающихся в КНР, Вьетнаме, Малайзии.

В Китае на сегодня крупнейшими мастерами Вин Чунь являются: Лян Гуанминь из Фошани, Ип Чунь и Лян Тин из Гонконга. Развитием и популяризацией Вин Чунь занимаются несколько крупных организаций. Это — «Всемирная Ассоциация Вин Чунь Кунг-Фу» возглавляемая Вильямом Ченом и «Международная Ассоциация Вин Чунь Кунг-Фу» во главе которой стоит Лян Тин. Кстати сказать, оба мастера являются прямыми учениками Ип Мана.

Основные принципы и структура Вин Чунь

Как истинное боевое искусство Вин Чунь имеет свою теоретическую базу, основанную на оригинальных принципах, что делает данный стиль очень эффективным в реальном поединке.

Принцип первый: избегать противопоставления силы силе. Целесообразно отклонить атаку противника, чем жестко ее блокировать. Так же следует использовать уход с линии атаки посредством передвижений или перемещений тела в пространстве.

Принцип второй: действовать вдоль центральной линии. Эффективность всех приемов базируется на теории центральной линии, которая предполагает защиту при оптимальном положении рук и ног, а так же действенную контратаку. Следует защищать свою центральную линию и атаковать точки, расположенные на центральной линии противника.

Принцип третий: одновременное использование обеих рук. Это означает, что защищаясь одной рукой, следует контратаковать другой рукой. При этом защитное и атакующее движение выполняется одновременно, практически без задержки. Сокращение времени между блокированием атаки и нанесением ответного удара до минимума дает большое преимущество в реальном поединке.

Принцип четвертый: использование всего тела для нанесения удара. Здесь подразумевается, что начальная сила с поворотом тела перетекает из стопы в бедро, затем усилившись там, переносится через поясницу и корпус к плечу и, получив максимальное ускорение с помощью трицепса, выплескивается через кисть.

Структура Вин Чунь включает в себя изучение трех комплексов (тао) без оружия и двух с оружием. В качестве оружия используется длинный шест и «ножи-бабочки». Огромное внимание в тренировочном процессе отводится упражнениям из раздела «Чи Сау» — «липкие руки». Навыки, развивающиеся вследствие тренировки этих упражнений, дают возможность эффективно нейтрализовать атаки противника и контратаковать его, находя свободные зоны в его защите.

Для подготовки к реальному бою, помимо упражнений «Чи Сао», используются тренировки на специальном деревянном манекене, для которого разработан комплекс состоящий из 108 движений. Деревянный манекен незаменим для тренировки наиболее травмоопасных техник, так как они не могут быть отработаны с партнером при выполнении с реальной силой и скоростью.

Говоря о тактике поединка, следует сказать, что, как правило, предпочтение отдается ведению боя на короткой дистанции. Защитные и атакующие действия в основном проводятся руками. Ноги используются реже: как правило, для перемещений, ударов в колено и пах, а так же с целью проведения различного рода подножек, подсечек и подбивов.

Как и любой реальный боевой стиль Вин Чунь содержит техники, относящиеся к разделу Циньна, которые начинают изучаться на втором этапе обучения.

Таковы основные принципы и структура Вин Чунь.

Удары рукой

1. Прямой удар кулаком Ят Чи Куен (рис. 1, 2)

Основной и наиболее часто используемый удар в стиле Вин Чунь. В поединке применяется два варианта этого удара. В первом случае ударной поверхностью является основание мизинца, безымянного и среднего пальцев. Второй вариант предполагает использование в качестве ударной поверхности вторую фалангу среднего пальца. Если для первого варианта характерно поражение определенной зоны (области) на теле противника, то во втором варианте основной упор делается на поражение жизненно важных точек. Удар Ят Чи Куен может использоваться как в атаке (рис. 3), так и в контратаке (рис. 4) с использованием различных защитных техник.



Рис. 1

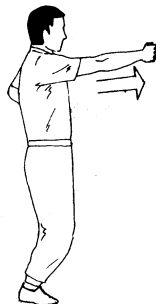


Рис. 2

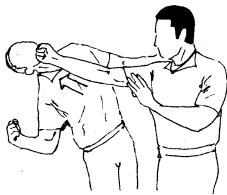


Рис. 3



Рис. 4

II. Боковой удар кулаком (рис 5, 6)

Данный удар изучается на третьем этапе обучения Вин Чунь, являясь новым техническим элементом. Боковой удар реже применяется в поединке, чем прямой удар кулаком, однако в определенных ситуациях он является просто незаменимым. Удар



Рис. 5

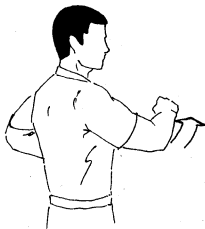


Рис. 6

наносится основанием указательного и среднего пальцев. Кулак движется к цели по дугообразной траектории в горизонтальной плоскости. Иногда удар наносится по восходящей траектории. Это зависит от положения кисти бьющей руки в предударном положении. Удар достаточно сильный. Часто перед его нанесением противник вытягивается за захваченную руку навстречу удару, что увеличивает его разрушающую силу (рис. 7). Боковой удар чаще наносит в висок (рис.8), нижнюю челюсть, реже в среднюю часть туловища.



Рис. 7



Рис. 8

III. Прямой восходящий удар кулаком Дзао Куен (рис. 9,10)

Удар аналогичен апперкоту в боксе. Он наносится по восходящей траектории прямо вперед. В этом ударе ударной поверхностью является основание мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев. Дзао Куен используют для поражения нижней челюсти (рис.11), а также печени и солнечного сплетения (рис.12). Чаще данный удар используют в контратаке, хотя он может применяться в атакующей комбинации как второй удар.



Рис. 9

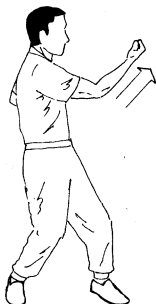


Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

IV. Прямой удар основанием ладони Вун Джун (рис. 13, 14)

Удар основанием ладони является не менее эффективным, чем удар кулаком. Движение кисти в ударе осуществляется по прямой линии, по кратчайшему расстоянию к цели. Ударной поверхностью для Вун Джун является основание ладони. Эффективность данного удара заключается в том, что он, как правило, наносится в область туловища с целью поражения внутренних жизненно важных органов, таких как печень (рис. 15), сердце и другие. Вместе с тем Вун Джун довольно часто используется для ударов в подбородок, при этом кисть движется по восходящей траектории (рис. 16). Эффективность такого удара чрезвычайно высока, так как почти в ста процентах приводит к сотрясению мозга и потере сознания.



Рис. 13

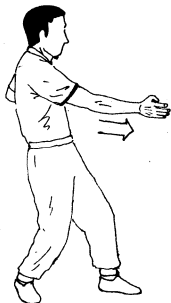


Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

V. Удар пальцами Биу Дзэ (рис.17,18)

Этот удар очень эффективен в реальном поединке. Траектория движения удара - прямая. Ударной поверхностью в Биу Дзэ являются кончики среднего, безымянного и указательного пальцев. Во время удара кисть может принимать как гори



Рис. 17



Рис. 18

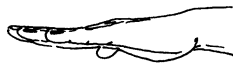


Рис. 19



Рис. 20

зонтальное положение (рис.19), так и вертикальное (рис.20), в зависимости от ситуации.

В начале удара мышцы всей руки расслаблены и лишь в момент поражения цели, они моментально напрягаются на долю секунды. За счет этого создается большая проникающая сила удара. Вместе с тем следует сказать, что для эффективного применения Биу Дзэ следует укреплять пальцы с помощью специальных упражнений силового характера. Помимо силовых упражнений необходимо включать в тренировку упражнения направленные на отработку точности удара. Для этого используется обычный лист бумаги, на котором намечены цели. Лист подвешивается в воздухе и по нему наносятся удары. Так же это упражнение может использоваться для развития скорости удара и, как следствие, его силы. Основной задачей в этом случае является необходимость прорвать лист бумаги после одиночного удара Биу Дзэ. Как только Вы сможете добиться этого, следует заменить лист бумаги на более плотный, и затем продолжить упражнение.

Учитывая специфику удара Биу Дзэ, он используется для поражения жизненно важных точек на теле противника, к которым относятся глаза (рис.21), горло, солнечное сплетение (рис.22), подмышечная впадина и др. Следует помнить, что в связи с чрезвычайной поражающей способностью, удар Биу Дзэ должен использоваться только в исключительных случаях.



Рис. 21

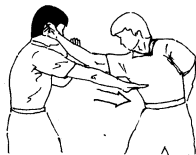


Рис. 22

VI. Удар ребром ладони Джут Сау (рис. 23,24)

Этот удар наносится путем разгибания руки в локтевом суставе, при этом предплечье движется по дугообразной траектории в горизонтальной плоскости. Ударной поверхностью в



Рис. 23



Рис. 24

Джут Сау является внешней реберной частью кисти. Данный удар, в основном, используется для поражения горла (рис. 25), при этом для усиления воздействия необходимо тянуть противника за захваченную руку на себя. В результате, благодаря известному принципу сложения скоростей при встречном движении, сила удара возрастет в несколько раз.

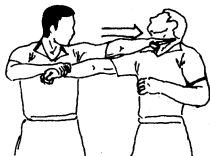


Рис. 25

VII. Диагональный удар локтем вперед Куп Джан (рис. 26,27)

Этот удар является новым техническим элементом. Куп Джан очень мощный удар, не уступающий по своей эффективности горизонтальному удару локтем Гвой Джан, который был рас-



Рис. 26



Рис. 27

смотрен в предыдущей книге. Ударной поверхностью в данном ударе является внешняя реберная часть предплечья рядом с локтевым суставом. В отличие от горизонтального удара локтем, траектория движения руки (локтя) для Куп Джан представляет собой нисходящую дугу. В этом случае удар наносится по диагонали сверху вниз. Удар усиливается за счет вращения туловища вдоль вертикальной оси, а так же за счет небольшого наклона туловища вперед, благодаря чему в удар вкладывается вся масса тела.

Куп Джан оружие ближнего боя, поэтому он должен применяться при максимальном сближении с противником. Этот удар может использоваться как в атаке, так и в контратаке. В первом случае Куп Джан обычно наносится вторым в комбинационной связке. В контратаке удар локтем наиболее эффективен, так как выполненный на встречном движении противника, усиливается и практически всегда приводит к глубокому нокауту.



Рис. 28



Рис. 29

Удар Куп Джан наносится, как правило, в горло (рис.28) и в голову (рис.29).

Удары ногой

1. Прямой удар стопой (рис. 30,31)

Основной удар в стиле Вин Чунь. Прямой удар стопой имеет два варианта выполнения (см. предыдущую книгу). В первом случае это толчковый удар, когда основное усилие направлено в горизонтальной плоскости. Удар наносится пяткой либо всей стопой в нижнюю часть туловища (рис.32).



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

Второй способ представляет собой удар, при котором траекторией удара является дуга и стопа движется по восходящей траектории. В этом случае ударной поверхностью выступает подъем стопы. Целью удара является пах.

Очень эффективным является использование прямого удара для поражения нижних конечностей противника, когда удар наносится в коленный сустав спереди или сбоку толчущим движением. Для усиления воздействия и достижения 100% эффективности при нанесении удара следует тянуть противника на себя за захваченную руку (рис.33,34).



Рис. 33



Рис. 34

II. Боковой удар стопой (рис.35,36)

Этот удар, хотя и применяется реже, чем прямой удар стопой, тем не менее, является достаточно эффективным при правильном использовании. В зависимости от ситуации боковой удар может наноситься подошвой стопы ближе к пятке, либо внешней реберной частью стопы.

В первом случае удар применяется как останавливающий для поражения нижней части туловища противника (рис.35а). Так же удар может наноситься в верхнюю часть бедра.

В контратаке боковой удар чаще используется для поражения ног противника (рис.37). После ухода с линии атаки и запятого движения руками следует мгновенный нисходящий боковой удар в область коленного сустава с внешней стороны. Такой удар приводит к вывиху коленного сустава, разрыву связок и, как следствие, к неспособности противником продолжать поединок.



Рис. 35

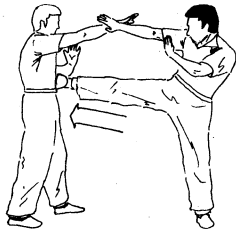


Рис. 35а

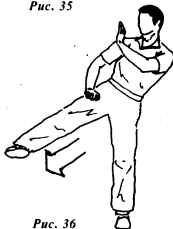


Рис. 36



Рис. 37

Защитные техники

I. Гуэнь Сау (рис.38,39)

Новый технический элемент. Это двойной блок состоящий из двух защитных движений. Одна рука выполняет Ган Сау, а другая рука одновременно выполняет Джам Сау.



Рис. 38



Рис. 39

Гуэнь Сау используется для защиты от прямых и круговых ударов в голову, верхнюю и среднюю часть туловища (рис.40).

Во время выполнения Гуэнь Сау необходимо совершать поворот туловищем в соответствующую сторону для увеличения эффективности защиты.

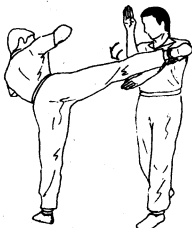


Рис. 40

Поворот туловищем усиливает сбивающую и останавливающую мощь блока.

При защите от кругового удара ногой целесообразно блокировать ногу противника в районе бедра, а не голени, так как амплитуда и скорость движения голени больше, а следовательно и усилие направленное в точку соприкосновения, так же будет больше. К тому же голень гораздо тверже чем бедро и при соприкосновении с руками последние испытывают огромную ударную нагрузку, что чревато серьезной травмой.

II. Фук Сау (рис.41,42)

Защитное движение внутренней частью предплечья. Это отводящий блок, который используется для нейтрализации прямых атак, направленных в верхнюю и среднюю часть туловища (рис.43).



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

III. Тан Сау (рис.44,45)

Защитное движение внутренней реберной частью предплечья. Тан Сау является отводящим блоком изнутри наружу. В процессе выполнения движения рука вращается вдоль продольной оси и в конечном положении кисть оказывается направленной ладонью вверх. Защита с использованием Тан Сау, как правило, сопровождается контратакующим ударом ногой (рис.46) или рукой (рис.47).

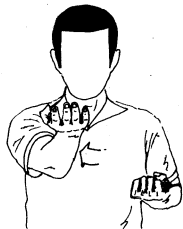


Рис. 44



Рис. 45

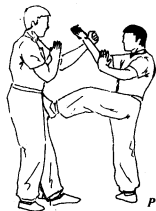


Рис. 46



Рис. 47

IV. Лан Сау (рис.48,49)

Защитное движение посредством захвата одной или двумя руками. Лан Сау используется для скрывания действий противника, при этом одновременно производится контратакующее действие рукой (рис.50) либо ногой (рис.51).

После захвата руки противника, необходимо потянуть его за захваченную конечность на себя, в сторону или вниз для усиления ответного удара.

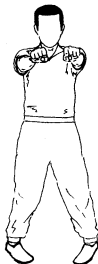


Рис. 48

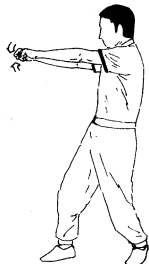


Рис. 49

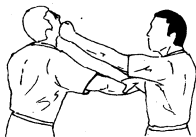


Рис. 50



Рис. 51

V. Бон Сау (рис.52,53)

Защитное движение внешней реберной частью предплечья. Бон Сау используется для нейтрализации прямых, реже боковых, атак в голову, верхнюю и среднюю часть туловища. Как правило, рука противника сбивается с линии атаки в сторону и вверх, снаружи вовнутрь. Бон Сау часто используется как средство вхождения в контакт с руками противника для проведения последующей контратаки (рис.54). Вместе с тем Бон Сау может сопровождаться одновременным ударом ногой (рис.55), тем самым, обеспечивая более выгодные условия для дальнейшей контратаки руками.



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

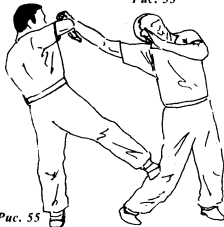


Рис. 55

VI. Пак Сау (рис.56,57)

Защитное движение внутренней частью кисти. Пак Сау используется для нейтрализации прямых атак в голову, верхнюю и среднюю часть туловища. Во время выполнения Пак Сау, кисть движется в горизонтальной плоскости от центра груди к противоположному плечу, не выходя за его пределы в конечном положении. Данное защитное движение часто используется с одновременной контратакой другой рукой (рис.58,59).



Рис. 56



Рис. 57

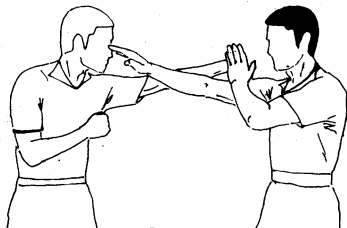


Рис. 58

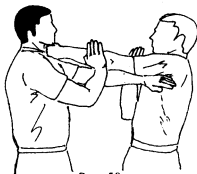


Рис. 59

VII. Гум Сау (рис.60)

Защитное движение основанием ладони. Гум Сау используется для нейтрализации прямых и круговых атак в среднюю и нижнюю часть туловища. Во время выполнения Гум Сау кисть движется сверху вниз, останавливая или сбивая ударную конечность противника с линии атаки (рис.61). Так же Гум Сау может использоваться для сковывания рук противника (рис.62).



Рис. 60

Рис. 61



Рис. 62

VIII. Фут Сау (рис.63)

Защитное движение внешней реберной частью предплечья. Фут Сау используется для нейтрализации прямых атак в голову. При выполнении Фут Сау, рука движется снизу вверх и одновременно вращается вдоль продольной оси (рис.64).



Рис. 63

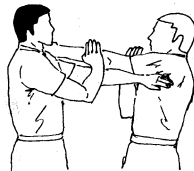


Рис. 64

IX. Ган Сау (рис.65)

Защитное движение внешней реберной частью предплечья. Ган Сау используется для нейтрализации прямых и круговых атак в нижнюю и среднюю части туловища. При выполнении Ган Сау; рука движется по дугообразной траектории сверху вниз, сбивая атакующую конечность противника с линии атаки изнутри наружу (рис.66,67).



Рис. 65

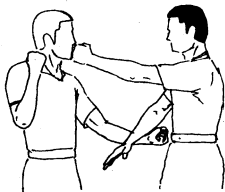


Рис. 66



Рис. 67

Биу Дзе Тао

Биу Дзе Тао — третья, высшая форма, изучаемая в стиле Вин Чунь. Название комплекса переводится как «форма летящих пальцев», или «форма бьющих пальцев». Оба названия отражают сущность данного комплекса.

В отличие от Сун Лим Тао и Чам Киу Тао, третья форма Вин Чунь основное внимание уделяет атакующим техникам пальцами и локтем, а так же обучает специфической тактике ведения поединка характерной для этого стиля боевого искусства. Биу Дзе Тао отражает основную концепцию Вин Чунь, которая гласит, что атака является основной составляющей победы в поединке. Ни какая, даже самая эффективная защита не поможет Вам выйти победителем из схватки, ценой в которой может оказаться жизнь.

Хотя название третьей формы Вин Чунь свидетельствует об особом значении техники Биу Дзе, т.е. удару пальцами руки, следует отметить, что технике нанесения ударов локтем отводится не меньше внимания. Исходя из того, что тактика ведения поединка в Вин Чунь предусматривает использование ближней дистанции, особую важность приобретает умение наносить удары локтем, максимально используя весь его потенциал.

В Биу Дзе Тао присутствуют новые элементы, которые расширяют боевой арсенал стиля Вин Чунь. Помимо атакующих движений рукой таких как боковой удар кулаком, диагональный удар локтем и другие, в данной форме имеют место и некоторые атакующие движения ногой, к которым относится круговое подсекающее движение стопой. Эта техника используется для сбивания противника с ног и опрокидывания его на землю и является чрезвычайно эффективной.

Движения формы Биу Дзе Тао быстрые и плавные, но не смотря на это несут в себе мощь и большую разрушительную силу.

Описание комплекса

Станьте прямо, стопы вместе, руки опущены (рис.68). Из этого исходного положения согните кисти обеих рук в кулаки и поднимите их вверх на уровень груди (рис.69). Согните ноги в коленях и разведите носки стоп в стороны (рис.70). Далее разведите пятки обеих стоп в стороны, при этом носки, оставаясь на месте, оказываются направленными внутрь (рис.71). Вы приняли фронтальную стойку.



Рис. 68

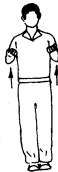


Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

Раскройте кисти рук и опустите их вперед вниз так, чтобы левая накрыла правую (рис.72). Теперь согните руки в локтевых суставах, поднимая их вверх на уровень груди. В этом положении ладони обращены к Вам. (рис.73). Сожмите кисти рук в кулаки и отведите их к груди, располагая сбоку от туловища (рис.74).



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

Левый кулак выведите перед грудью на центральную линию (рис.75). Выпрямите руку в локте и нанесите прямой удар кулаком Ят Чи Куен. Одновременно сделайте выдох (рис.76). Разожмите кулак и нанесите удар кончиками пальцев Биу Дзе вперед-вниз, располагая кисть вертикально (рис.77). Теперь нанесите удар Биу Дзе вперед-вверх (рис.78). Снова выполните Биу Дзе вперед-вниз (рис.79). Не меняя положения левой руки, поверните раскрытую кисть по часовой стрелке, выполняя движение Хуэн Сау (рис.80). Нанесите удар кончиками пальцев Биу Дзе вперед-вправо, располагая кисть горизонтально (рис.81). Затем нанесите Биу Дзе вперед-влево (рис.82), и потом еще раз выполните удар кончиками пальцев вперед-вправо (рис.83).



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83

Не меняя положения левой руки, поверните раскрытую кисть по часовой стрелке и выполните движение Хуэн Сау (рис.84). Нанесите удар кончиками пальцев Биу Дзе вперед-вверх, располагая кисть вертикально (рис.85). Затем нанесите Биу Дзе вперед-вниз (рис.86) и еще раз вперед-вверх (рис.87). Вращая кисть по часовой стрелке, выполните движение Хуэн Сау (рис.88). Сожмите левую кисть в кулак (рис.89) и отведите ее назад к груди, сгибая руку в локте (рис.90).



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

Выведите правый кулак на центральную линию и, выпрямляя руку в локте, нанесите прямой удар Ят Чи Куэн. Одновременно сделайте выдох (рис.91). Разожмите кулак и нанесите удар кончиками пальцев Биу Дзе вперед-вниз. При этом кисть держите вертикально (рис.92). Теперь нанесите Биу Дзе вперед-



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98

вверх (рис.93), а затем еще раз выполните это движение, нанося удар вперед-вниз (рис.94). Не меняя положения правой руки, выполните движение Хуэн Сау (рис.95). Нанесите удар кончиками пальцев Биу Дзе вперед-влево. При этом кисть располагается горизонтально (рис.96). Теперь нанесите Биу Дзе вперед-вправо (рис.97), а затем еще раз выполните аналогичное движение вперед-влево (рис.98).

Не меняя положения правой руки, выполните движение Хуэн Сау, вращая кисть против часовой стрелки (рис.99):



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102

Нанесите удар кончиками пальцев Биу Дзе вперед-вверх, располагая кисть вертикально (рис.100). Теперь нанесите удар Биу Дзе вперед-вниз (рис.101). Повторите еще раз, нанося удар вперед-вверх (рис.102).

Выполните движение Хуэн Сау, вращая кисть против часовой стрелки (рис.103). Сожмите правую кисть в кулак (рис.104) и отверните его назад к груди, сгибая руку в локте (рис.105).



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

Повернитесь направо на 90° и нанесите диагональный удар левым локтем Куп Джан (рис.106). Теперь повернитесь налево на 180°, нанося диагональный удар правым локтем Куп Джан (рис.107). Снова повернитесь направо, но уже на 180° и нанесите диагональный удар левым локтем Куп Джан (рис.108). Рас-



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

крытую правую кисть выведите перед грудью на центральную линию, располагая под левой рукой (рис.109) и нанесите удар кончиками пальцев Биу Дзе вперед на уровне глаз. При этом кисть располагается горизонтально (рис.110). Сделайте шаг левой ногой вперед, подшагивая к правой и нанесите левой рукой удар Биу Дзе (рис.111). Сожмите кисти обеих рук в кулаки и отведите их к груди (рис.112).

Повернитесь налево на 90°. Одновременно выполните круговое движение левой ногой, перемещая стопу по дуге справа налево. При этом носок стопы должен касаться земли, а пятку необходимо немного приподнять (рис.113,114). Примите фронтальную стойку (рис.115). Теперь выполните дугообразное движение правой ногой, перемещая стопу слева направо (рис.116,117). Примите фронтальную стойку (рис.118).



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118

Еще раз выполните сметающее движение левой ногой, перемещая стопу справа налево (рис.119,120) и примите фронтальную стойку (рис.121).

Выполните поворот туловищем налево на 90° и нанесите правым локтем диагональный удар Куп Джан (рис.122). Теперь повернитесь направо на 180°, нанося диагональный удар левым локтем Куп Джан (рис.123). Еще раз повернитесь налево но уже на 180° и нанесите диагональный удар правым локтем Куп Джан (рис.124). Не меняя позицию, выведите левую раскрытую кисть перед грудью на центральную линию, располагая ее под правой рукой (рис.125). Нанесите удар кончиками пальцев левой руки Биу Дзе (рис.126). Сделайте шаг правой ногой вперед, подшагивая к левой и нанесите удар Биу Дзе правой рукой (рис.127). Сожмите кисти обеих рук в кулаки. Отведите их назад к груди (рис.128).



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126

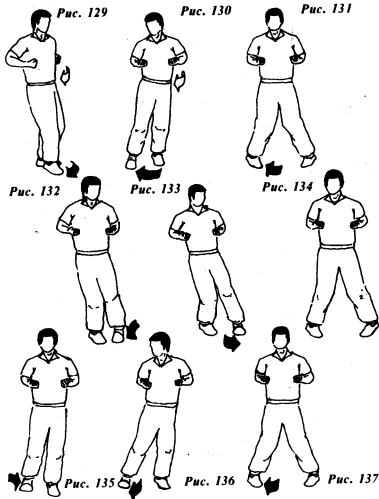


Рис. 127

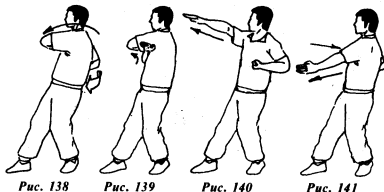


Рис. 128

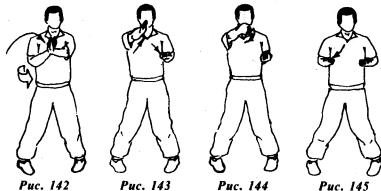
Выполняя поворот туловищем направо, выполните сметающее движение правой ногой. При этом стопу перенесите слева направо по дугообразной траектории (рис.129,130). Примите фронтальную стойку (рис.131). Теперь выполните аналогичное движение левой ногой, перемещая стопу справа-налево (рис.132,133). Примите фронтальную стойку (рис.134). Повторите еще раз, перемещая правую стопу слева-направо (рис.135,136) и примите фронтальную стойку (рис.137).



Повернитесь направо на 90° и нанесите диагональный удар левым локтем Куп Джан (рис.138). Не меняя позицию, выведите правую раскрытую кисть перед грудью на центральную линию, располагая ее под левой рукой (рис.139). Нанесите удар кончиками пальцев правой руки Биу Дзе вперед на уровне глаз (рис.140). Теперь нанесите удар основанием ладони левой руки Вун Джун на уровне солнечного сплетения. При этом правую кисть необходимо сжать в кулак и отвести к груди (рис.141).



Повернитесь налево на 90° и выведите раскрытую правую кисть перед грудью на центральную линию. Левая рука принимает позицию Ву Сау (рис.142). Нанесите удар Биу Дзе правой рукой, располагая кисть вертикально. Сделайте выдох. Одновременно левую кисть сожмите в кулак и отведите к груди



(рис. 143). Выполните движение Хуен Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки (рис. 144). После этого сожмите кисть в кулак и отведите к груди (рис. 145). Повернитесь налево на 90°, одновременно нанося диагональный удар правым локтем Куп Джан (рис. 146). Выведите раскрытую левую кисть перед грудью на центральную линию (рис. 147). Не меняя стойку, нанесите удар Биу Дзе кончиками пальцев левой руки. При этом правую руку отведите кулаком к груди (рис. 148). Теперь нанесите удар основанием правой ладони Вун Джун на уровне солнечного сплетения. Левая кисть сжимается в кулак и отводится к груди (рис. 149). Повернитесь направо на 90°, принимая фронтальную стойку. Правая рука принимается перед грудью на центральную линию с раскрытой кистью (рис. 150). Нанесите удар Биу Дзе пальцами

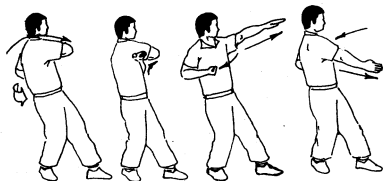


Рис. 146

Рис. 147

Рис. 148

Рис. 149



Рис. 150

Рис. 151

Рис. 152

Рис. 153

левой руки, сохраняя вертикальное положение кисти (рис. 151). Выполните движение Хуен Сау, вращая левую кисть по часовой стрелке (рис. 152), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис. 153).

Повернитесь направо на 90° и нанесите диагональный удар левым локтем Куп Джан (рис. 154). Выведите раскрытую правую кисть перед грудью на центральную линию, располагая ее под левой рукой (рис. 155). Не меняя стойку, нанесите правой

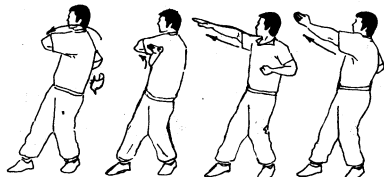


Рис. 154

Рис. 155

Рис. 156

Рис. 157

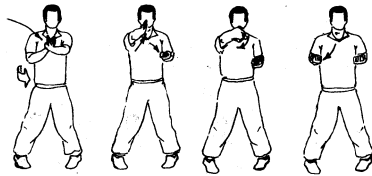


Рис. 158

Рис. 159

Рис. 160

Рис. 161

рукой удар Биу Дзе на уровне глаз (рис. 156). Теперь нанесите удар основанием левой ладони Вун Джен на уровне подбородка. При этом правую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис. 157). Повернитесь налево на 90° и примите фронтальную стойку. Левая рука располагается в позиции Ву Сау. Правую раскрытую кисть выведите перед грудью на центральную

нию (рис.158). Нанесите пальцами правой руки удар Биу Дзе, сохраняя вертикальное положение кисти. Левую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.159). Выполните движение Хуен Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки (рис.160), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.161).

Повернитесь налево на 90° и нанесите диагональный удар правым локтем Куп Джан (рис.162). Не меняя стойку, выведите раскрытую левую кисть перед грудью на центральную линию, располагая ее под правой рукой (рис.163). Нанесите удар Биу Дзе пальцами левой руки (рис.164), а затем нанесите удар основанием правой ладони Вун Джен на уровне подбородка. При этом левую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.165). Повернитесь направо на 90°, принимая фронтальную стойку. Правая рука принимает позицию Ву Сау, а левая рука с откры-

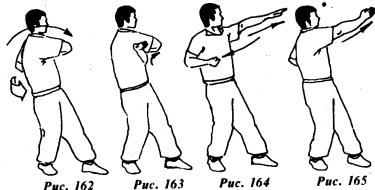


Рис. 162

Рис. 163

Рис. 164

Рис. 165

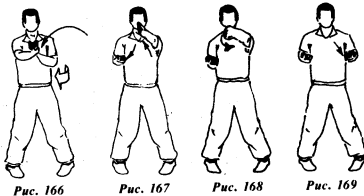


Рис. 166

Рис. 167

Рис. 168

Рис. 169

той кистью выводится перед грудью на центральную линию (рис.166). Нанесите удар Биу Дзе пальцами левой руки. Правую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.167). Выполните движение Хуен Сау, вращая левую кисть по часовой стрелке (рис.168), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.169).

Повернитесь налево на 45° и выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.170). Теперь повернитесь направо на 90°, выполняя блок Гуэнь Сау. При этом левая рука располагается вверх, а правая - вниз (рис.171). Снова повернитесь налево на 90° и выполните блок Гуэнь Сау, поменяв руки местами (рис.172).

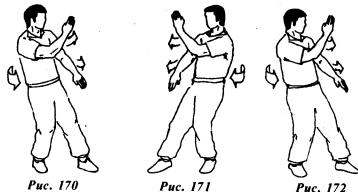


Рис. 170

Рис. 171

Рис. 172

Выполните поворот налево на 45°, принимая фронтальную стойку. Поднимите левую руку в позицию Ву Сау, а правую немного опустите и расположите возле груди (рис.173). Нанесите удар Биу Дзе пальцами правой руки. Левую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.174). Выполните движение Хуэн Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки (рис.175), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.176). Повернитесь направо на 45° и выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.177). Теперь повернитесь налево на 90°, выполняя аналогичное движение Гуэнь Сау, но поменяв руки местами (рис.178). Снова повернитесь направо, но уже на 90°. Выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.179).

Поворачиваясь налево на 45° и принимая фронтальную стойку, поднимите правую руку в позицию Ву Сау. Левую кисть опустите на уровень груди (рис.180). Нанесите пальцами левой руки удар Биу Дзе, сохраняя вертикальное положение кисти.



Рис. 173



Рис. 174



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179

Правую кисть сожмите в кулак и отведите к груди, сделайте выдох (рис.181). Выполните движение Хуан Сау, вращая левую кисть по часовой стрелке (рис.182), после чего сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.183).

Выполните движение Фут Сау левой рукой, правая рука принимает позицию Ву Сау. Выполняя данное движение, поверните голову налево (рис.184). Теперь выполните Фут Сау правой рукой, поворачивая голову направо. Левая рука принимает позицию Ву Сау (рис.185). Снова поверните голову налево и выполните движение Фут Сау левой рукой. Правая рука принимает позицию Ву Сау (рис.186). Переместите левую руку в позицию Ву Сау перед грудью. Правую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.187).



Рис. 180



Рис. 181



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188



Рис. 189

Согните левую кисть в запястье, принимая положение Фун Сау, и повернитесь всем телом налево на 60° (рис.188). Теперь повернитесь направо, возвращайтесь во фронтальную стойку. Левая рука вновь принимает позицию Бу Сау (рис.189).

Опять согните левую кисть в запястье и повернитесь налево на 60° (рис.190). Вернитесь в предыдущее положение, поворачиваясь направо (рис.191). Еще раз согните левую кисть в запястье и повернитесь налево на 60° (рис.192). Теперь повернитесь направо, принимая фронтальную стойку. Левую кисть расположите перед грудью на центральной линии, пальцы направлены вперед вверх (рис.193). Выведите раскрытую правую кисть на центральную линию и нанесите удар пальцами Биу Дэ, сохраняя вертикальное положение кисти. Левую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.194). Выполните движение Хуэн Сау, вращая правую кисть по часовой стрелке (рис.195), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.196).



Рис. 190



Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194



Рис. 195



Рис. 196

Поверните голову направо и выполните движение Фут Сау правой рукой. Левая рука располагается в позиции Бу Сау (рис.197). Поверните голову налево, выполните движение Фут Сау теперь левой рукой. Правая рука располагается в позиции Бу Сау (рис.198). Снова поверните голову направо и выполните движение Фут Сау еще раз правой рукой (рис.199). Теперь



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199

поместите правую руку перед грудью в позицию Бу Сау. Левую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.200). Согните правую кисть в запястье и повернитесь всем телом направо на 60° (рис.201). Вернитесь в предыдущее положение, правая рука принимает позицию Бу Сау (рис.202). Снова повернитесь направо на 60°, при этом правая рука находится в позиции Фун Сау (рис.203). Вернитесь в предыдущее положение (рис.204),

еще раз повернитесь направо на 60° с правой рукой в позиции Фук Сау (рис.205). Теперь повернитесь налево, принимая фронтальную стойку. Кисти обеих рук расположите перед грудью на центральной линии, правая над левой (рис.206). Нанесите пальцами левой руки удар Биу Дзе, сохраняя вертикальное расположение кисти. Правую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.207). Выполните движение Хуэн Сау, вращая левую кисть по часовой стрелки (рис.208), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.209).



Рис. 200



Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209

Раскройте левую кисть и нанесите удар пальцами Биу Дзе на уровне глаз. Кисть располагается горизонтально (рис.210). Разожмите правый кулак и выведите кисть на центральную линию перед грудью (рис.211). Нанесите удар Биу Дзе правой рукой. Левую руку согните в локте и отведите к груди (рис.212). Еще раз нанесите удар Биу Дзе левой рукой, при этом она движется из-под правой руки, которая отводится кулаком к груди (рис.213).



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213

Повернитесь направо на 45°, левую руку согните в локте и поверните ее вдоль продольной оси на 90° против часовой стрелки (рис.214). Не меняя стойку, нанесите удар основанием левой ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.215).



Рис. 214



Рис. 215

Повернитесь налево на 45° и примите фронтальную стойку. Лево́й рукой нанесите удар ребром ладони Джут Сау (рис.216). Теперь согните левую руку в локтевом суставе и расположите ее перед грудью в позиции Ву Сау. Правую кисть поместите над левой, прямо перед грудью (рис.217). Нанесите удар пальцами правой руки Биу Дэ. Левую кисть сожмите в кулак и отведите к груди (рис.218). Выполните движение Хуэи Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки (рис.219), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.220).



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219



Рис. 220

Раскройте правую кисть и, выпрямляя руку в локте, нанесите удар пальцами Биу Дэ (рис.221). Разожмите левый кулак и выведите кисть перед грудью на центральную линию (рис.222). Нанесите удар пальцами левой руки Биу Дэ, одновременно отводя правую руку назад к груди (рис.223).



Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223

Нанесите удар Биу Дэ правой рукой (рис.224). Теперь повернитесь налево на 45°, и согните правую руку так, чтобы она оказалась на центральной линии (рис.225). Нанесите основанием правой ладони удар Вун Джун на уровне подбородка (рис.226). Повернитесь направо на 45°, возвращаясь во фронтальную стойку и нанесите правой рукой удар ребром ладони Джут Сау на уровне плеча (рис.227). Согните правую руку в

локте и переместите ее в положение Бу Сау перед грудью. Левую кисть расположите над правой, прямо перед грудью (рис.228). Нанесите удар Биу Дзе левой рукой, одновременно сжимая правую кисть в кулак и отведя ее к груди (рис.229). Выполните движение Хуэн Сау, вращая левую кисть по часовой стрелке (рис.230), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.231).



Рис. 224



Рис. 225



Рис. 226



Рис. 227



Рис. 228



Рис. 229



Рис. 230



Рис. 231

Раскройте кисти обеих рук (рис.232). Вытяните руки вперед (рис.233) и сожмите кисти в кулаки, выполняя движение Лап Сау (рис.234). Не меняя положения рук, повернитесь налево на 90° (рис.235). Теперь повернитесь в обратную сторону на 90°, возвращаясь во фронтальную стойку. Одновременно нанесите боковой удар кулаком левой руки, при этом правую руку отве-

дите кулаком к груди (рис.236). Опустите левую руку вниз и нанесите прямой восходящий удар левым кулаком Дзао Куен (рис.237). Разожмите кулак левой руки, выполняя движение Тан Сау (рис.238), а затем выполните движение Хуэн Сау, вращая левую кисть по часовой стрелке (рис.239). Сожмите кисть в кулак и отведите ее к груди (рис.240).



Рис. 232



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 239



Рис. 240

Раскройте кисти обеих рук (рис.241) и вытяните руки вперед (рис.242). Сожмите кисти в кулаки, выполняя движение Лап Сау (рис.243). Не меняя положения рук, повернитесь направо на 90° (рис.244). Теперь повернитесь на 90°, возвращаясь в предыдущее положение (фронтальная стойка) и одновременно нанесите боковой удар кулаком правой руки (рис. 245). Опустите правую руку вниз и нанесите прямой восходящий удар правым кулаком Дзао Куен (рис.246).



Рис. 241



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246

Разожмите правый кулак, выполняя движение Тан Сау (рис.247). Теперь выполните движение Хуэн Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки (рис.248), а затем сожмите ее в кулак и отведите к груди (рис.249).



Рис. 247



Рис. 248



Рис. 249

Наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, и опустите руки вниз (рис.250). Начните разгибаться, поднимая руки вверх (рис.251). Полностью выпрямившись, разведите обе руки в стороны вверх (рис.252). Опустите руки через стороны вниз, а затем поднимите на уровне плеч, расположив перед грудью так, чтобы правая рука оказалась ближе к туловищу в позиции Бу Сау (рис.254).



Рис. 250



Рис. 251



Рис. 252

Вновь наклонитесь вперед, опуская обе руки вниз (рис.255). Выпрямитесь и разведите руки в стороны (рис.256,257). Опустите руки вниз (рис.258), а затем, подняв, расположите прямо перед грудью в позиции Бу Сау (рис.259). Еще раз выполните наклон вперед (рис.260). Выпрямитесь и разведите руки через



Рис. 253



Рис. 254

стороны вверх (рис.261). Опустив руки вниз, нанесите прямой удар кулаком левой руки Ят Чи Куен (рис.263). Нанесите поочередно прямой удар правым и левым кулаком (рис.264,265). Разжав кулак, выполните движение Хуэн Сау левой кистью. При этом вращение осуществляется по часовой стрелке (рис.266). Сожмите левую кисть в кулак и отведите ее к груди (рис.267).



Рис. 255



Рис. 256



Рис. 257

Приставьте левую ногу к правой ноге, разожмите кулаки и опустите обе руки вниз. Сделайте выдох (рис.268).



Рис. 258



Рис. 259



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262



Рис. 263



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266



Рис. 267



Рис. 268

Мук Ян Чон Фа

Мук Ян Чон Фа — это комплекс приемов выполняемых на деревянном манекене. Упражнение с деревянным манекеном составляют уникальную особенность школы Вин Чунь. Сейчас трудно сказать точно, когда в тренировочном процессе появились упражнения, выполняемые с использованием деревянного манекена, но одно бесспорно — повысилась эффективность обучения и освоения технических элементов Вин Чунь.

Конструкция манекена совершенствовалась и подгонялась под специфические движение, составляющие базовую технику и тактические принципы ведения поединка. Вместе с этим изменялся и совершенствовался сам комплекс, выполняемых на манекене движений. Ранее комплекс состоял из 140 движений, а в последствии он был сокращен до 116 движений.

Мук Ян Чон (деревянный манекен) представляет собой цилиндрический деревянный столб длиной 150-170см. и 25-30см. в диаметре. Манекен состоит из двух «верхних рук» и одной «нижней руки», а так же из «ноги». «Руки» манекена представляют собой цилиндрические бруски дерева, вставленные горизонтально в «тело» манекена на уровне плеч и живота. «Верхние руки» расположены под углом друг к другу. «Нога» манекена представляет собой согнутый деревянный брус, вставленный в «тело» манекена под небольшим углом к горизонтальной плоскости. Мук Ян Чон крепится на двух параллельных брусьях, проходящих через отверстия в верхней и нижней частях манекена. Брусья закрепляются на двух перпендикулярных столбах, называемых упорными. Столбы жестко фиксируются к стене, к полу или вкапываются в землю.

Тренировка на деревянном манекене очень важна и имеет свои специфические особенности. Благодаря манекену можно отрабатывать любые технические приемы и связи при отсутствии партнера, так же очень важным фактом является то, что Вы можете нарабатывать травмоопасные приемы, которые очень трудно освоить с партнером из-за реальной возможности травмировать его. Манекен позволяет развить эффективное приложение усилия, вырабатывая проникающую силу удара и разрушающую мощь защитных движений. Но важнее всего то, что тренировка на манекене позволяет научиться действовать спонтанно и непрерывно, соединяя приемы в единую цепь.

Приступая к тренировке на деревянном манекене, не спешите наращивать скорость выполняемых движений, главное добиться плавности и непрерывности при отработке комплекса. Со временем, по мере роста мастерства, скорость движения будет возрастать одновременно с прилагаемой силой.

Описание комплекса

Станьте перед манекеном на расстоянии вытянутой руки. Примите фронтальную левостороннюю позицию (рис.269). Захватите левой рукой правую руку манекена, используя движение Лап Сау. Одновременно нанесите удар основанием правой ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.270). Захватите правой кистью воображаемую шею противника и потяните на себя. Это движение сопровождается поворотом налево. Далее, не меняя стойку, выполните правой рукой движение Бон Сау,



Рис. 269



Рис. 270



Рис. 271

надавливая на правую руку манекена. Левая рука находится в позиции Ву Сау (рис.271). Сделайте шаг правой ногой по дуге влево вперед, подшагивая к ноге манекена. Правой рукой выполните движение Тан Сау, надавливая на правую руку манекена, а левой рукой одновременно нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер (рис.272). Сделайте шаг правой ногой по дуге назад вправо и выполните движение Гуэнь Сау



Рис. 272

(рис.273). Поворачиваясь направо, выполните движение Квун Сау (рис.274). Сделайте шаг левой ногой по дуге вправо вперед, подшагивая к ноге манекена.левой рукой выполните движение Тан Сау; надавливая на левую руку манекена, а правой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер (рис.275). Перенесите левую ногу по дугообразной траектории назад влево и выполните движение Гуэнь Сау (рис.276). Правой рукой выполните движение Фук Сау, а левой надавите на правую руку манекена с внешней стороны (рис.277). После чего левая рука принимает позицию Фук Сау и давит вниз на правую руку манекена. Одновременно выведите правую руку вверх и нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.278).



Рис. 273



Рис. 274



Рис. 275



Рис. 276



Рис. 277



Рис. 278

Примите фронтальную правостороннюю позицию (рис.279). Захватите правой рукой левую руку манекена, используя движение Лап Сау. Одновременно нанесите удар основанием левой ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.280). Захватите воображаемую шею противника левой рукой и потяните на себя. Это движение сопровождается поворотом направо. Далее, не меняя стойку, выполните движение Бон Сау левой рукой, надавливая на левую руку манекена. Правая рука находится в позиции Ву Сау (рис.281).

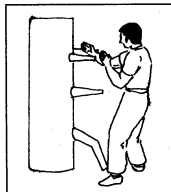


Рис. 279

(вид с другой стороны)

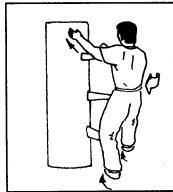


Рис. 280

(вид с другой стороны)

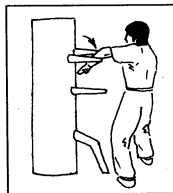


Рис. 281

(вид с другой стороны)

Сделайте шаг левой ногой по дугообразной траектории вправо вперед, подшагивая к ноге манекена.левой рукой выполните движение Тан Сау, надавливая на левую руку манекена, а правой рукой одновременно нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер (рис.282). Сделайте шаг левой ногой по дугообразной траектории назад влево и выполните движение Гуэнь Сау (рис.283). Поворачиваясь налево, выполните движение Квун Сау (рис.284).

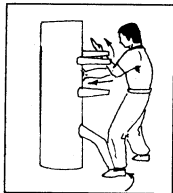


Рис. 282

(вид с другой стороны)

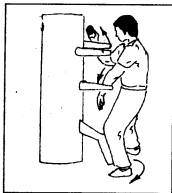


Рис. 283

(вид с другой стороны)

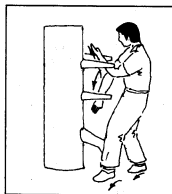


Рис. 284

(вид с другой стороны)

Повернитесь направо, правой ногой подшагните к ноге манекена. Правой рукой выполните движение Тан Сау, надавливая на левую руку манекена с внешней стороны, а левой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер (рис.285). Переместите правую ногу назад и вправо. Одновременно выполните движение Гуэнь Сау (рис.286). Далее левой рукой выполните движение Фук Сау, а правой надавите с внешней стороны на левую руку манекена (рис.287). Теперь выполните движение Фук Сау правой рукой, надавливая сверху вниз на левую руку манекена. Одновременно опустите левую руку вниз и нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер (рис.288).

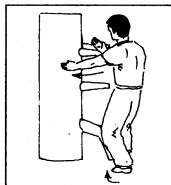


Рис. 285

(вид с другой стороны)

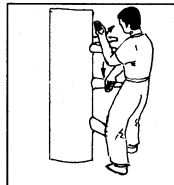


Рис. 286

(вид с другой стороны)

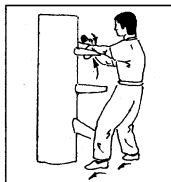


Рис. 287

(вид с другой стороны)

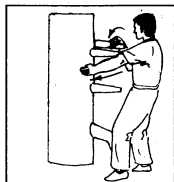


Рис. 288

(вид с другой стороны)

Выполните движение Пак Сау правой рукой, ударяя по правой руке манекена (рис.289). Повторите аналогичное движение левой рукой (рис.290). Снова выполните Пак Сау правой рукой (рис.291). Теперь, выполните движение Пак Сау левой рукой, ударяя по правой руке манекена с внешней стороны (рис.292). Нанесите удар ребром левой ладони Джут Сау (рис.293). Опустите левую ладонь на правую руку манекена и надавите вниз. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен на уровне солнечного сплетения (рис.294).

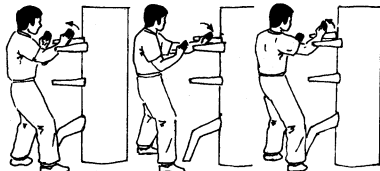


Рис. 289

Рис. 290

Рис. 291

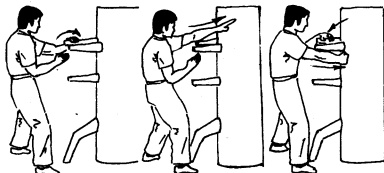


Рис. 292

Рис. 293

Рис. 294

Выполните правой рукой движение Пак Сау, ударяя по левой руке манекена с внешней стороны (рис.295). Теперь нанесите удар ребром правой ладони Джут Сау на уровне шеи (рис.296). Опустите правую ладонь на левую руку манекена и надавите сверху вниз, одновременно наноса прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен на уровне солнечного сплетения (рис.297). Опустите обе руки вниз и ударьте ладонями по рукам манекена, поднимая их вверх (рис.298).



Рис. 295



Рис. 296



Рис. 297



Рис. 298

Поворачиваясь налево, выполните правой рукой нижний Бон Сау, ударяя по нижней руке манекена (рис.299). Сделайте шаг правой ногой по дугообразной траектории влево вперед, подшагивая к ноге манекена.левой рукой выполните движение

Пак Сау, надавливая на правую руку манекена. Одновременно правой рукой нанесите рубящий удар ребром ладони Джут Сау на уровне верхней части груди (рис.300). Перенесите вес тела полностью на левую ногу и нанесите правой ногой боковой удар стопой, при этом правой рукой выполните движение Бон Сау (рис.301). Опустите правую ногу на землю, ставя ее слева от ноги манекена.



Рис. 299



Рис. 300



Рис. 301

Повернитесь направо и выполните левой рукой нижний Бон Сау, ударяя по нижней руке манекена. Правая рука принимает положение Ву Сау (рис.302). Сделайте левой ногой шаг по дугообразной траектории вправо вперед, подшагивая к ноге манекена. Правой рукой выполните движение Пак Сау, надавливая на левую руку манекена, а левой рукой нанесите удар ребром ладони на уровне верхней части груди (рис.303). Перенеси-



Рис. 302



Рис. 303

те вес тела полностью на правую ногу, а левой ногой нанесите боковой удар стопой. Одновременно левой рукой выполните движение Бон Сау, при этом правая рука принимает положение Ву Сау (рис.304). Опустите левую ногу на землю, ставя ее справа от ноги манекена. Выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.305). Теперь правой рукой выполните движение Фук Сау, а левой надавите на правую руку манекена с внешней стороны (рис.306). Нанесите удар основанием правой ладони Вун Джун, при этом левой ладонью надавите сверху вниз на правую руку манекена (рис.307). Обими руками выполните движение Тан Сау, но надавливая на руки манекена снаружи внутрь (рис.308). Выполните движение Фук Сау, сгибая обе кисти в запястьях (рис.309). Теперь, вращая кисти обеих рук во внутрь, выполните движение Хуэнь Сау и нанесите удар основаниями ладоней Вун Джен на уровне верхней части груди (рис.310). Поднимите



Рис. 304



Рис. 305



Рис. 306



Рис. 307



Рис. 308



Рис. 309

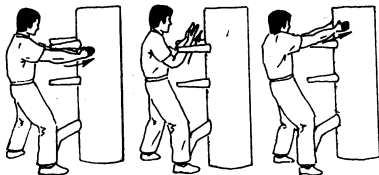


Рис. 310

Рис. 311

Рис. 312

обе руки вверх, выполняя двойной Тан Сау, надавливая на руки манекена изнутри наружу (рис.311). После чего нанесите обеими руками удар основанием ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.312).

Опустите руки, выполняя двойной Тан Сау, но надавливая на руки манекена снаружи внутрь (рис.313). Правой рукой выполните движение Фук Сау, а левой рукой надавите на правую руку манекена с внешней стороны (рис.314). Теперь левой рукой выполните движение Фук Сау, а правой – надавите на левую руку манекена с внешней стороны (рис.315). Повторите предыдущее движение (рис.316). Теперь левой рукой выполните движение Фук Сау, надавливая на правую руку манекена сверху вниз. Одновременно нанесите основанием ладони удар Вун Джун на уровне подбородка (рис.317).

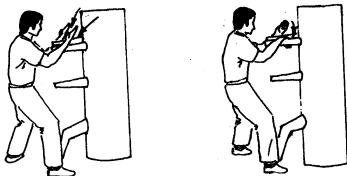


Рис. 313

Рис. 314

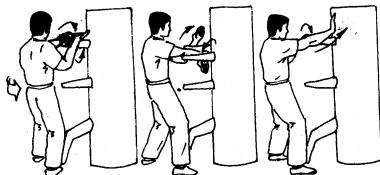


Рис. 315

Рис. 316

Рис. 317

Повернитесь налево и выполните правой рукой движение Бон Сау (рис.318). Перенесите вес тела полностью на левую ногу и, повернувшись направо, нанесите прямой удар правой стопой в область коленного сустава. Одновременно правой рукой выполните движение Тан Сау, а левой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун в область плавающих ребер (рис.319). Опустите правую ногу на землю, с левой стороны от ноги манекена и выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис. 320). Теперь левой рукой выполните движение Фук Сау, а правую руку поднимите вверх и надавите на левую руку манекена с внешней стороны (рис.321). Согните правую кисть в запястье, выполняя движение Фук Сау. Левой рукой надавите на правую руку манекена с внешней стороны (рис.322). Повторите предыдущее движение (рис.323).

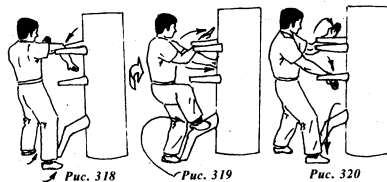


Рис. 318

Рис. 319

Рис. 320

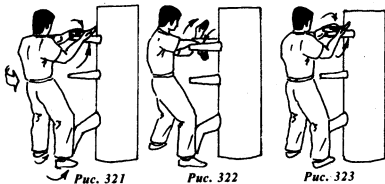


Рис. 321

Рис. 322

Рис. 323

Правой рукой выполните движение Фук Сау. Одновременно нанесите левой рукой удар основанием ладони Вун Джун в область плавающих ребер (рис.324). Повернитесь направо и выполните движение Бон Сау левой рукой. Правая рука располагается в положении Ву Сау (рис.325).

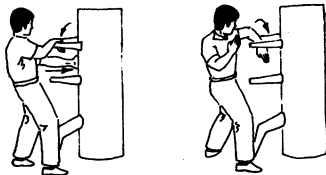


Рис. 324

Рис. 325

Перенесите вес тела полностью на правую ногу и, повернувшись налево, нанесите прямой удар левой стопой в область коленного сустава. Одновременно левой рукой выполните движение Тан Сау, а правой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун в область груди (рис.326).

Опустите левую ногу на землю, с правой стороны от ноги манекена и выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.327). Теперь выполните правой рукой движение Фук Сау. Одновремен-

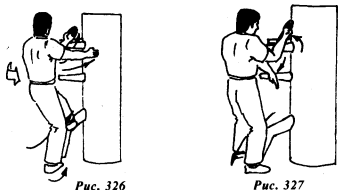


Рис. 326

Рис. 327

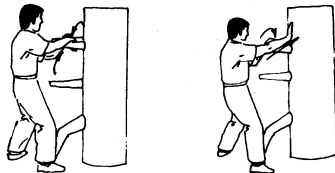


Рис. 328

Рис. 329

но поднимите левую руку вверх и надавите на правую руку манекена с внешней стороны (рис.328).левой рукой выполните движение Фук Сау, а правой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.329).

Опуская правую руку вниз, выполните движение Пак Сау, ударяя по правой руке манекена (рис.330). Теперь выполните движение Биу Сау, ударяя правой рукой по левой руке манекена (рис.331). Снова выполните Пак Сау правой рукой (рис.332). Не меняя стойку, левой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер. Одновременно выполните движение Фук Сау правой рукой (рис.333). Теперь выполните движение Квун Сау (рис.334). Далее нанесите удар основанием ладони одновременно обеими руками. При этом правая рука выполняет Вун Джун, а левая – Ян Джун (рис.335).

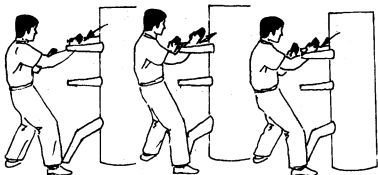


Рис. 330

Рис. 331

Рис. 332

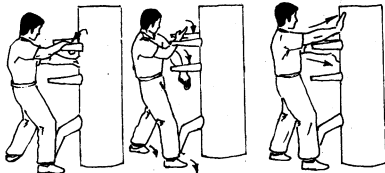


Рис. 333

Рис. 334

Рис. 335

Повернитесь направо и выполните движение Бон Сау левой рукой. Правая рука располагается в положении Ву Сау (рис.336). Сделайте шаг левой ногой по дугообразной траектории вправо вперед, подшагивая к ноге манекена и нанесите удар основанием ладони одновременно обеими руками. При этом правая рука выполняет Ян Джун, а левая – Вун Джун (рис.337). Вернитесь во фронтальную стойку, перемещая левую ногу по дугообразной траектории назад влево, и выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.338). Нанесите удар основанием ладони одновременно обеими руками. Правая рука выполняет Вун Джун, а левая – Ян Джун (рис.339).



Рис. 336



Рис. 337



Рис. 338



Рис. 339

Повернитесь налево и выполните движение Бон Сау правой рукой. Левая рука располагается в положении Ву Сау (рис.340). Сделайте шаг правой ногой по дугообразной траектории влево вперед, подшагивая к ноге манекена. Нанесите удар основанием ладони одновременно обеими руками. Правая рука выполняет Ян Джун, а левая – Вун Джун (рис.341). Переместите правую ногу по дугообразной траектории назад вправо и примите фронтальную стойку. Выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.342). Теперь левой рукой выполните движение Фук Сау. Правой рукой надавите на левую руку манекена с внешней стороны (рис.343). Затем правой рукой выполните движение Фук Сау, а левой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер (рис.344).

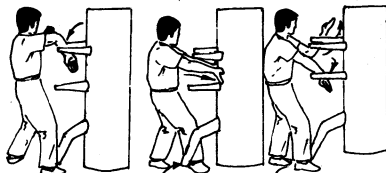


Рис. 340

Рис. 341

Рис. 342

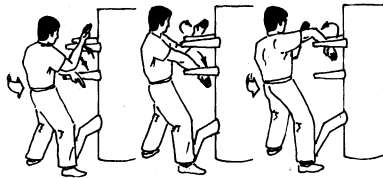


Рис. 345

Рис. 346

Рис. 347

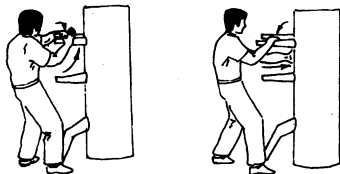


Рис. 343

Рис. 344

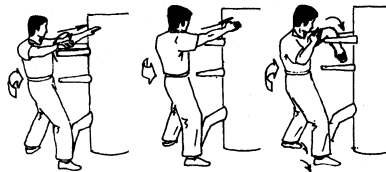


Рис. 348

Рис. 349

Рис. 350

Повернитесь налево и выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.345). Затем, повернитесь направо, выполняя аналогичное движение (рис.346). Снова повернитесь налево и выполните движение Бон Сау правой рукой (рис.347).

Теперь повернитесь направо и выполните движение Лап Сау, захватывая правую руку манекена. Одновременно нанесите удар ребром левой ладони Джут Сау на уровне горла (рис.348).

Повернитесь налево, левой рукой выполните движение Пак Сау, ударяя по правой руке манекена, а правой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.349). Теперь повернитесь направо и выполните движение Бон Сау левой рукой. Правая рука располагается в положении Ву Сау (рис.350). Захватите левую руку манекена своей левой

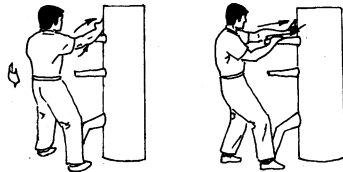


Рис. 351

Рис. 352

рукой, выполняя движение Лап Сау, а затем, поворачиваясь налево, нанесите удар ребром правой ладони Джут Сау на уровне горла (рис.351). Правой ладонью надавите на левую руку манекена, прижимая ее вниз, и одновременно левой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.352).

Повернитесь налево, выполняя движение Бон Сау правой рукой (рис.353). Сделайте шаг правой ногой влево, подшагивая к левой ноге. Повернитесь направо и перенесите вес тела полностью на правую ногу, а левой ногой нанесите прямой удар стопой. Одновременно правой рукой выполните движение Тан Сау, надавливая на правую руку манекена с внешней стороны, а левой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер (рис.354). Опустите левую ногу на землю, сделайте шаг правой ногой вправо и, поворачиваясь направо, выполните левой рукой движение Бон Сау (рис.355).

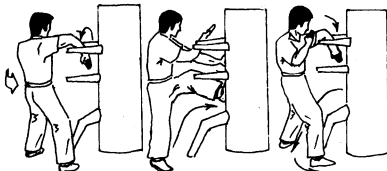


Рис. 353

Рис. 354

Рис. 355

Подшагните левой ногой к правой и перенесите на нее вес тела. Нанесите правой ногой прямой удар стопой. Одновременно левой рукой выполните движение Тап Сау, надавливая на левую руку манекена с внешней стороны, а правой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне плавающих ребер (рис.356). Опустите правую ногу на землю и, делая шаг левой ногой влево, выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.357). Теперь правой рукой выполните движение Фук Сау (рис.358). Выполните левой рукой движение Фук Сау, а правой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.359).



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359

Повернитесь налево и выполните правой рукой движение Бон Сау на нижнем уровне (рис.360). Повернитесь направо, выполняя аналогичное движение левой рукой (рис.361). Еще раз выполните поворот налево с нижним Бон Сау правой рукой (рис.362). Теперь повернитесь лицом к манекену и нанесите прямой удар левой стопой на уровне паха. Одновременно правой рукой выполните движение Тан Сау, надавливая на левую руку манекена (рис.363). Не опуская ногу на землю, нанесите боковой удар стопой в область коленного сустава. При этом левой рукой выполните движение Бон Сау (рис.364). Опустите левую ногу на землю, сделайте небольшой шаг правой ногой вправо и выполните левой рукой движение Бон Сау на нижнем уровне (рис.365). Повернитесь налево, выполняя нижний Бон Сау правой рукой (рис.366). Снова повернитесь направо и



Рис. 360

Рис. 361

Рис. 362

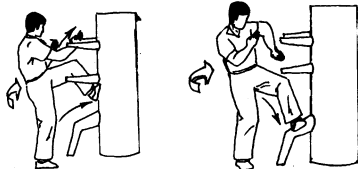


Рис. 363

Рис. 364



Рис. 365



Рис. 366

выполните движение Бон Сау левой рукой на нижнем уровне (рис.367). Перенесите вес тела полностью на левую ногу и, повернувшись лицом к манекену, нанесите удар правой стопой на уровне паха. Одновременно левой рукой выполните движение Тан Сау, надавливая на правую руку манекена (рис.368).



Рис. 367



Рис. 368

Не опуская ногу на землю, нанесите боковой удар стопой в область коленного сустава. Одновременно правой рукой выполните движение Бон Сау (рис.369). Опустите правую ногу на землю и выполните движение Гум Сау, надавливая на нижнюю руку манекена своей правой рукой (рис.370). Теперь сделайте шаг правой ногой по дугообразной траектории, подшагивая к ноге манекена и нанесите правой рукой удар основанием ладони в область груди. Одновременно левой рукой выполните движение Пак Сау, ударяя по правой руке манекена (рис.371)



Рис. 369



Рис. 370



Рис. 371



Рис. 372



Рис. 373

Переместите правую ногу по дугообразной траектории назад вправо и, повернувшись направо, выполните движение Гун Сау левой рукой (рис.372). Теперь сделайте шаг левой ногой по дугообразной траектории вправо вперед, подшагивая к ноге манекена и нанесите левой рукой удар основанием ладони Вун Джун в область груди. Одновременно, правой рукой, выполните движение Пак Сау, ударяя по левой руке манекена (рис.373).

Перенесите левую ногу по дугообразной траектории назад влево и, поворачиваясь налево, выполните движение Гун Сау правой рукой (рис.374). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, повернитесь направо и нанесите прямой удар правой стопой в область коленного сустава. При этом левой рукой вы-



Рис. 374



Рис. 375



Рис. 376



Рис. 377

полните движение Пак Сау, ударяя по правой руке манекена с внешней стороны (рис.375). Опустите правую ногу на землю, делая шаг вправо. Выполните движение Гун Сау левой рукой, поворачиваясь направо (рис.376). Перенесите вес тела полностью на правую ногу и, поворачиваясь налево, нанесите прямой удар левой стопой в область коленного сустава. Одновременно правой рукой выполните движение Пак Сау, ударяя по левой руке манекена (рис.377).

Опустите левую ногу на землю, делая шаг влево. Повернитесь налево, и выполните движение Бон Сау, надавливая на правую руку манекена (рис.378). Перенесите вес тела полностью на левую ногу, повернитесь направо и, захватив обеими руками правую руку манекена, нанесите прямой удар правой сто-



Рис. 378

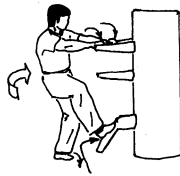


Рис. 379

пой в область коленного сустава (рис.379). Теперь опустите правую ногу на землю, делая шаг вправо. Лево́й рукой выполните движение Бон Сау. Правая рука принимает положение Ву Сау (рис.380). Перенесите вес тела полностью на правую ногу, повернитесь налево и, захватив обеими руками левую руку манекена, нанесите прямой удар левой стопой в область коленного сустава (рис.381). Опустите левую ногу на землю, делая шаг влево, и выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.382). Выполните

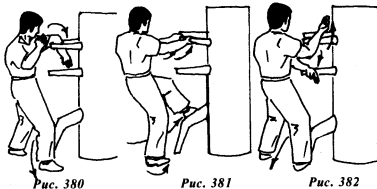


Рис. 385



Рис. 386

Опустите правую кисть на левую руку манекена, выполняя движение Фук Сау (рис.385), а затем ударьте обеими ладонями по рукам манекена снизу вверх (рис.386). На этом выполнение комплекса завершается.

правой рукой движение Фук Сау (рис.383). Далее выполните лево́й рукой движение Фук Сау, а правой рукой нанесите удар основанием ладони Вун Джун на уровне подбородка (рис.384).

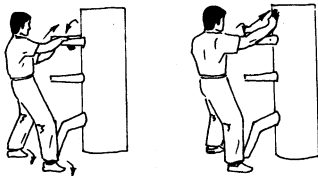


Рис. 383

Рис. 384

Техника защиты и контратаки

Надежная защита является необходимым условием победы в рукопашном поединке. Однако это условие не является достаточным. В бою, помимо того, что приходится нейтрализовать атаки противника, чрезвычайно важно своевременно провести свою контратаку, причем следует стремиться сделать это с максимальной эффективностью, затратив минимум времени и сил. В реальном поединке вы можете столкнуться с проблемой, которая выражается в наличии нескольких противников, и тогда все решают секунды. В данном контексте, наиболее эффективной является тактика одновременной защиты и контратаки, которая присуща стилю Вин Чунь. Ведение поединка с применением такой тактики предусматривает одновременное использование обеих рук, когда одна рука выполняет защитное действие, а вторая рука выполняет атакующее действие, т.е. наносит удар. Часто для контратаки используется одна из ног. Такой подход к защите повышает эффективность ведения поединка, поскольку противник, проводя атаку, оказывается в положении разбалансированной защиты. В этот момент он наименее защищен и необходимо с максимальной эффективностью использовать создавшуюся ситуацию. Защита, проводимая с одновременной контратакой является наиболее рациональной тактикой применимой к реальному поединку.

Прежде чем перейти к описанию конкретных технических приемов, следует рассмотреть еще один вопрос, напрямую касающийся проблемы надежной защиты. Существует проблема, связанная с реальной возможностью отразить первый удар, с которого начинается атака противника. Зачастую первый удар является совершенно неожиданным, в результате чего для противника создается благоприятная ситуация положительного исхода поединка. Пропустив первый удар, вы можете оказаться неспособным продолжить сопротивление. Все будет зависеть от того насколько разрушительным окажется первый удар. Хорошо если он не причинит вам серьезных повреждений и вы сможете перейти к контратаке. Но может возникнуть и гораздо более неприятная ситуация. В любом случае следует уделить особое внимание развитию ответной реакции на неожиданную атаку. Это повлияет на вашу способность адекватно реагировать на действия противника, особенно при нейтрализации первого удара.

Перейдем к рассмотрению конкретных техник.

Техника №1

Из исходной позиции (рис.387) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед вправо, и повернитесь налево уходя с линии атаки. Одновременно левой рукой выполните движение Тан Сау для нейтрализации атаки противника, а правой рукой нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в подбородок (рис.388), по-

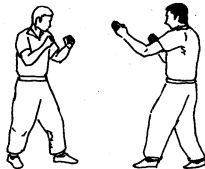


Рис. 387



Рис. 388

ражая точку Лянь-цюань (рис.389). Удар в подбородок часто приводит к потере сознания и глубокому нокауту. Если контратака требует продолжения, необходимо правую руку опустить на левую руку противника и выполнить движение Гум Сау, прижимая ее вниз. Одновременно левой рукой нанести прямой удар кулаком Ят Чи Куен (рис.390), или диагональный удар локтем Куп Джан в голову (рис.391).



Рис. 389



Рис. 390



Рис. 391

Техника №2

Из исходной позиции (рис.392) противник сокращает дистанцию, делая шаг левой ногой вперед и наносит прямой удар левым кулаком в голову. Повернитесь налево и нейтрализуйте атаку, выполняя движение Бон Сау правой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося боковой удар правой стопой в область коленного сустава (рис.393). Быстро опустите правую



Рис. 392



Рис. 393



ногу на землю и захватите ударную руку противника левой рукой, используя движение Лап Сау. Резким движением потяните противника за захваченную руку на себя и вниз, одновременно атакуя рубящим ударом ребром правой ладони Джут Сау в горло (рис.394). При этом следует помнить, что чем слаженнее действия обеих рук, тем эффективнее будет контратака. Одним ва-

риантом развития контратаки может быть следующий. Захватив противника за руку и потянув на себя, следует нанести удар предплечьем правой руки по его правому плечу в область локтевого сустава (рис.395). Такое воздействие может привести к травме локтевого сустава. Оканчивается связка движением Гум Сау правой рукой с целью сковывания действия левой руки противника и прямым ударом левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.396), поражая точку Чэнь-джен (рис.397).



Рис. 394



Рис. 395



Рис. 396



Рис. 397

Чэнь-джен

Жэнь-чжун

Лянь-цюань

Техника №3

Из исходной позиции (рис.398) противник делает шаг левой ногой, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вправо вперед, уходя с линии атаки. Правой рукой выполните движение

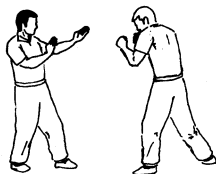


Рис. 398

Пак Сау, нейтрализуя атаку, а левой одновременно нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в область точек Жу-Гень и Ци-Мэнь (рис.399,399а). Теперь быстро захватите левую руку противника за запястье и потяните на себя. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком Ят



Рис. 399

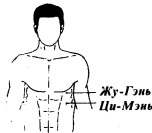


Рис. 399а

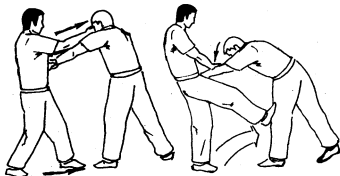


Рис. 400

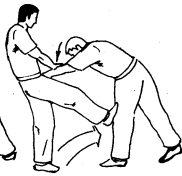


Рис. 401

Чи Куен в голову (рис.400). Завершите контратаку прямым ударом правой стопой в область коленного сустава (рис.401), поражая точки Лян-Цю или Ду-би (рис.402).



Техника №4

Из исходной позиции (рис.403), противник сокращает дистанцию, делая шаг левой ногой вперед и атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Повернитесь налево, уходя с линии атаки и нейтрализуйте атаку движением Бон Сау правой рукой (рис.404). Используя движение Лап Сау, захватите ударную руку противника левой рукой, а правой схватите его за затылок (рис.405). Резким движением обеих рук потяните противника на себя и вниз и, поворачиваясь направо, нанесите горизонтальный удар левым локтем Гвой Джан в голову (рис.406). Вы так же можете контратаковать, нанося удар левым коленом в область точки Ци-Хай (рис.407,408).



Рис. 403



Рис. 404

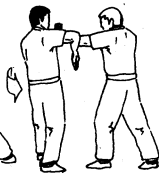




Рис. 405



Рис. 406



Рис. 407

(вид с другой стороны)

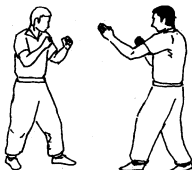


Рис. 409

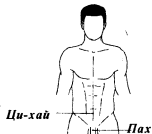


Рис. 408

Техника №5

Из исходной позиции (рис.409) противник делает шаг левой ногой и, сокращая дистанцию, атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Выполните движение Биу Сау левой рукой, а затем моментально захватите левую руку противника за запястье, используя движение Лап Сау

(рис.410). Потяните противника за захваченную руку на себя и вниз, одновременно контратакуя боковым ударом правым кулаком в голову (рис.411). При этом поражаются точки Тай-янь, Эр-мэнь, И-фэн или Цзя-чэ (рис.411а). Завершите контратаку, нанося прямой удар левой стопой в пах. При этом необходимо продолжать контролировать левую руку противника посредством захвата (рис.412).



Рис. 410



Рис. 411



Рис. 411а



Рис. 412

Техника №6

Из исходной позиции (рис.413) противник делает шаг левой ногой вперед и, сокращая дистанцию, атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед. Правой рукой выполните движение Биу Сау, нейтрализуйте атаку противника, а левой нанесите прямой удар кулаком Ят Чи

Куен в горло (рис.414) поражая точку Тянь-Ту (рис.414а). Не останавливаясь, нанесите последовательно два прямых удара правым и левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.415). При этом, атакуя левым кулаком, сделайте шаг левой ногой вперед (рис.416). Завершите контратаку, нанося прямой удар правой стопой в пах (рис.417,418).

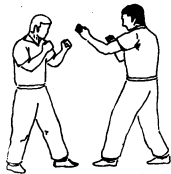


Рис. 413



Рис. 414

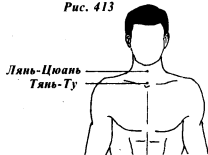


Рис. 414а

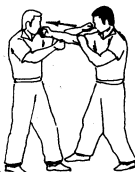


Рис. 415



Рис. 416



Рис. 417

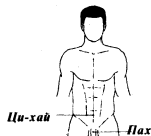


Рис. 418

Техника №7

Из исходной позиции (рис.419) противник делает шаг вперед левой ногой, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Выполните движение Тан Сау правой рукой, нейтрализуя атаку противника. Одновременно контратакуйте ле



Рис. 419



Рис. 420

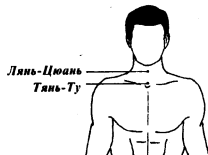


Рис. 421

вой рукой, нанося удар кончиками пальцев Биу Дзе в горло (рис.420) или в точку Тянь-Ту (рис.421).

Не останавливаясь, сделайте шаг левой ногой вперед и нанесите диагональный удар правым локтем Куп Джан в голову. При этом левой рукой выполните движение Гум Сау, прижимая левую руку противника вниз (рис.422). Завершите контратаку, поворачиваясь направо и нанося горизонтальный удар левым локтем Гвой Джан в голову (рис.423).



Рис. 422



Рис. 423

Техника №8

Из исходной позиции (рис.424) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Повернитесь направо. Выполните движение Джат Сау левой рукой, нейтрализуя атаку противника



Рис. 424



Рис. 425



Рис. 426

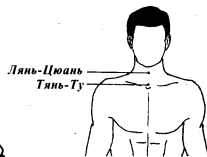


Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429

(рис.425). Используя движение Лап Сау, захватите ударную руку противника своей правой рукой и потяните ее на себя и вниз. Одновременно контратакуйте, нанося рубящий удар ребром левой ладони Джут Сау в горло (рис.426). При этом поражается точка Лянь-цюань (рис.427). Теперь захватите левую руку противника



Рис. 430

за плечо своей левой рукой (рис.428). Сделайте шаг правой ногой вперед, а затем развернитесь влево на 180° , оказываясь спиной к противнику. Опустите захваченную руку противника на свое правое плечо, притягивая ее вниз и осуществляя болевое воздействие на локоть (рис.429). Завершите контратаку броском через плечо, опрокидывая противника на землю (рис.430).

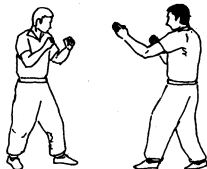


Рис. 431

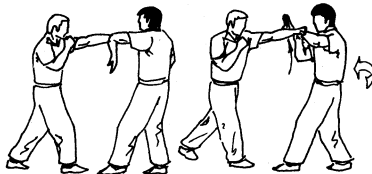


Рис. 432

Рис. 433

пользуя движение Лап Сау (рис.433). Повернитесь налево.левой рукой потяните противника за захваченную руку на себя и вниз. Одновременно сильно надавите внешней частью правого предплечья на плечо захваченной руки противника. Таким образом, используя болевое воздействие на локоть, вы принуждаете противника нагнуться вперед, теряя контроль над ситуацией (рис.434). Не останавливаясь, нанесите боковой удар пра-

Техника №9

Из исходной позиции (рис.431) противник, делая шаг правой ногой, сокращает дистанцию и атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Выполните движение Бон Сау левой рукой, нейтрализуя атаку противника (рис.432). Поднимите левую руку вверх и захватите левую руку противника, ис-



Рис. 434



Рис. 435

вой стопой по внутренней части коленного сустава правой ноги противника, опрокидывая его на землю (рис.435).

Техника №10

Из исходной позиции (рис.436) противник делает шаг левой ногой вперед и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Выполните движение Биу Сау, нейтрализуя атаку противника. Моментально захватите ударную руку противника за предплечье своей левой рукой, используя движение Лап Сау (рис.438). Потяните противника за захваченную руку на себя и нанесите прямой удар левой стопой в нижнюю часть туловища (рис.439), поражая точку Ци-Хай (рис.440). Быстро опустите левую ногу на землю, делая шаг вперед. Продолжите контратаку, нанося удар кончиками пальцев правой руки Биу Дзе в горло (рис.441). При этом поражается точка Лянь-Цюань или Тянь-Ту (рис.442).

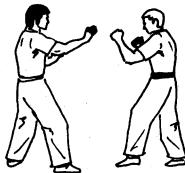


Рис. 436



Рис. 437



Рис. 438



Рис. 439

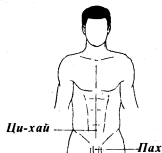


Рис. 440



Рис. 441

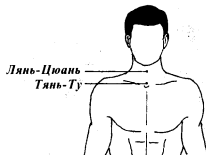


Рис. 442

Техника №11

Из исходной позиции (рис.443) противник, делая шаг левой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Выполните движение Лап Сау правой рукой, захватывая правую руку противника. Повернитесь направо и одновременно нанесите удар внешней частью левого предплечья по правому плечу противника в области локтевого сустава (рис. 444). Продолжая тянуть противника за захваченную руку, нанесите прямой удар левым кулаком в нижнюю челюсть (рис.445), где расположена точка Цзя-чэ (рис.446). Не ос-



Рис. 443



Рис. 444



Рис. 445

танавливаясь, надавите основанием левой ладони на локтевой сустав правой руки противника, вынуждая его под воздействием боли наклониться вперед, и одновременно нанесите прямой удар правой стопой в коленный сустав правой ноги противника с внешней стороны (рис.447).

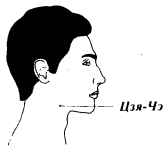


Рис. 446



Рис. 447

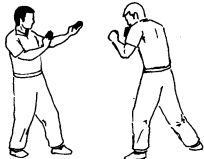


Рис. 448

Техника №12

Из исходной позиции (рис.448) противник делает шаг левой ногой вперед и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Выполните движение Биу Сау левой рукой, нейтрализуя атаку, и одновременно контратакуйте прямым ударом правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.449).

Завершите контратаку, нанося прямой удар правой стопой в пах (рис.450). В идеальном варианте удар рукой и ногой выполняется одновременно.

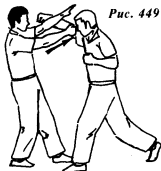


Рис. 449



Рис. 450

Техника №13

Из исходной позиции (рис.451) противник, делая шаг левой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Повернитесь направо, уходя с линии атаки, и выполните обеими руками движение Джат Сау, создавая болевой рычаг на локтевой сустав правой руки противника (рис.452). Это довольно сложная техника, которая требует идеального чувства момента, но достаточно отработанная, является чрезвычайно эффективной. Результатом использования такой техники, как правило, является вывих локтевого сустава, разрыв связок и сухожилий.



Рис. 451



Рис. 452



Продолжая контратаку, выполните движение Фук Сау правой рукой, а левой нанесите удар кончиками пальцев Биу Дзе в глаза (рис.453). Не останавливаясь, опустите левую ладонь на правую руку противника, придавливая ее вниз движением Гум Сау. Одновременно правой рукой нанесите прямой удар кулаком Ят Чи Куен в горло (рис.454), поражая точки Лянь-цюань или Тянь-ту (рис.455). При ударе в эти точки кулак формируется в форме «Глаз Феникса» с выставленной вперед первой фалангой среднего пальца.



Рис. 453



Рис. 454

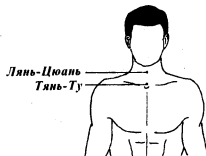


Рис. 455

Техника №14

Из исходной позиции (рис.456) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Захватите ударную руку противника правой рукой, используя движение Лап Сау. Повернитесь направо и потяните захваченную руку противника на себя и вниз. Одновременно нанесите восходящий удар левым локтем в область локтевого сустава правой руки противника (рис.457). Теперь повернитесь налево и сделайте шаг левой ногой вперед.левой ладонью надавите на правое плечо противника, прижимая его руку вниз, а правым локтем нанесите диагональный удар Куп Джан в горло (рис.458). Закончите контратаку, нанося удар правым коленом в пах (рис.459).



Рис. 456



Рис. 457



Рис. 458



Рис. 459

Техника №15

Из исходной позиции (рис.460) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Захватите ударную руку противника за предплечье и потяните на себя. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком в Ят



Рис. 460



Рис. 461



Рис. 462

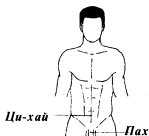


Рис. 463



Рис. 464

Чи Куен в голову (рис.461). Продолжая вытягивать противника на себя за захваченную руку, нанесите прямой удар правой стопой в нижнюю часть туловища (рис.462), где расположена точка Ци-Хай (рис.463). Опустите правую ногу на землю и сделайте шаг левой ногой вперед, заходя за спину противника. Захватите его шею правой рукой, выполняя удушающий прием (рис.464).



Рис. 465

Техника №16

Из исходной позиции (рис.465) противник делает шаг левой ногой вперед и, сокращая дистанцию, атакует прямым ударом правым кулаком в голову.левой рукой выполните движение Бу Сау, а правой рукой – движение Джат Сау, нейтрализуя атаку противника (рис.466).

Для эффективной защиты необходимо повернуться налево. Теперь захватите правую руку противника своей левой рукой, используя движение Лап Сау (рис.467) и потяните ее на себя. Одновременно нанесите рубящий удар ребром правой ладони в горло (рис.468) поражаая точку Лянь-цюань (рис.469). Не останавливаясь, надавите

правой ладонью на правое плечо противника сверху вниз, а левой рукой еще сильнее потяните его за захваченную руку на себя и вниз. При этом нанесите прямой удар левой стопой в область коленного сустава левой ноги противника (рис.470), где расположена точка Ду-би (рис.471).



Рис. 466



Рис. 467



Рис. 468

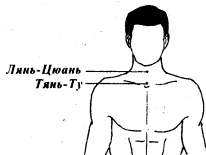


Рис. 469

Техника №17

Из исходной позиции (рис.472) противник делает шаг правой ногой вперед и, сокращая дистанцию, атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку движением Пак Сау левой рукой (рис.473). Противник продолжает атаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Для нейтрализации этого удара, выполните движение Биу Сау левой рукой (рис.474), а затем моментально захватите левую руку противника за предплечье, используя движение Лап Сау. Резким дви-



Рис. 470

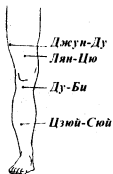


Рис. 471

жением потяните противника за захваченную руку на себя и вниз, одновременно контратакуя боковым ударом правым кулаком в голову (рис.475). При этом поражаются точки Тай-янь, Эр-мэнь, И-фэн или Цзя-чэ (рис.476). Закончите контратаку, поворачиваясь направо и нанося диагональный удар левым локтем Куп Джан в голову. Правой рукой захватите противника за шею в районе затылка и потяните на себя (рис.477).



Рис. 472



Рис. 473



Рис. 474



Рис. 475

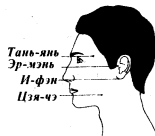


Рис. 476



Рис. 477

Техника №18

Из исходной позиции (рис.478) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и наносит прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя движение Пак Сау (рис.479). Противник продолжает атаку прямым ударом левым кулаком в голову. Для нейтрализации этого удара используйте правую руку, выполняя блок Пак Сау (рис.480). Перехватывая инициативу, контратакуйте прямым ударом левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.481). А затем, делая шаг левой ногой вперед, завершите контратаку, последовательно нанося два диагональных удара правым и левым локтем Куп Джан в голову (рис.482,483).



Рис. 478



Рис. 479



Рис. 480



Рис. 481



Рис. 482



Рис. 483

Техника №19

Из исходной позиции (рис.484) противник делает шаг левой ногой вперед и атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку, выполняя движение Пак Сау левой рукой (рис.485). Противник продолжает атаку, нанося прямой удар правым кулаком в голову.левой рукой выполните движение Биу Сау, блокируя удар, а правой рукой контратакуйте прямым ударом правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.486). Если противнику удастся нейтрализовать Вашу контратаку (рис.487), воспользуйтесь техникой Лап Сау и захватите его левую руку за запястье своей левой рукой. Одновременно нанесите рубящий удар ребром правой ладони Джут Сау в горло (рис.488), поражая точку Лянь-цюань (рис.489). Завершите контратаку прямым ударом левой стопой в область коленного сустава левой ноги противника. При этом необходимо обеими руками тянуть противника за захваченную руку на себя и вниз (рис.490). Вы можете нанести удар ногой в точку Ду-би или Лян-Цю (рис.491).



Рис. 484

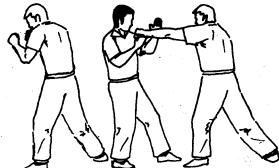


Рис. 485



Рис. 486



Рис. 487



Рис. 488

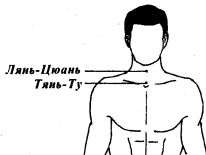


Рис. 489



Рис. 490

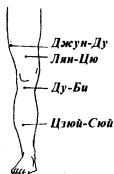


Рис. 491

Техника №20

Из исходной позиции (рис.492) противник делает шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Выполните движение Биу Сау левой рукой, нейтрализуя удар (рис.493). Противник продолжает атаку и наносит прямой удар левым кулаком в среднюю часть туловища. Опустите левую руку вниз, выполняя движение Ган Сау (рис.494). Отразив вторую атаку противника, перехватите инициативу и контратакуйте, нанося диагональный удар правым локтем Куп Джан в голову (рис.495). Удар наносится в левую часть головы в область точек Тай-янь или Цзя-чэ (рис.496). Завершите контратаку, поворачиваясь направо и нанося диагональный удар левым локтем Куп Джан в голову (рис.497).



Рис. 492



Рис. 493



Рис. 494



Рис. 495

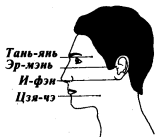


Рис. 496



Рис. 497

Техника №21

Из исходной позиции (рис.498) противник начинает атаку прямым ударом левой ногой в нижнюю часть туловища. Сделайте шаг правой ногой вправо вперед, уходя с линии атаки и нейтрализуйте ее движением Ган Сау левой рукой (рис.499). Противник опускает левую ногу на землю и, делая шаг вперед (рис.500), продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в голову. Поворачиваясь налево, выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.501). Нейтрализовав атаку, мгновенно захватите правую руку противника за запястье своей левой рукой и потяните ее на себя. Одновременно правой рукой нанесите рубящий удар



Рис. 498



Рис. 499



Рис. 500



Рис. 501



Рис. 502

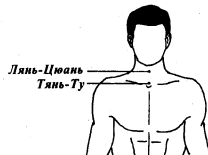


Рис. 503



Рис. 504



Рис. 505



Рис. 506

ребром ладони Джут Сау в горло (рис.502), поражая точку Лянь-цюань (рис.503). Не останавливаясь, резким движением потяните противника за правую руку вниз, при этом правой рукой давите на его правое плечо сверху вниз. Левою ногой нанесите прямой удар стопой в область коленного сустава левой ноги противника (рис.504). А затем, опустив левую ногу на землю, нанесите удар правым коленом в нижнюю часть туловища. При этом продолжайте контролировать противника обеими руками (рис.505). Опустив правую ногу на

землю, завершите комбинацию диагональным ударом левым локтем в голову (рис.506).

Техника №22

Из исходной позиции (рис.507) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и атакует, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой влево вперед и выполните движение Биу Сау правой рукой, нейтрализуя атаку (рис.508). Противник продолжает атаку и наносит круговой удар правой ногой разворачиваясь через спину на 180° (рис.509). Выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.510).



Рис. 507

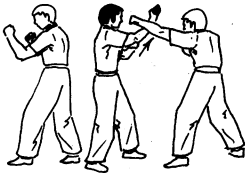


Рис. 508

Защитившись, моментально захватите правую ногу противника правой рукой и контратакуйте, нанося прямой удар левой стопой в подколенный сгиб его левой ноги (рис.511). Опустите левую ногу на землю. Продолжая удерживать ногу противника, нанесите удар правым коленом в пах (рис.512).



Рис. 509



Рис. 510



Рис. 511



Рис. 512

Техника №23

Из исходной позиции (рис.513) противник начинает атаку, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища. Сделайте шаг левой ногой влево вперед и нейтрализуйте атаку движением Ган Сау правой рукой (рис.514). Противник, опустив правую ногу на землю и сделав шаг вперед, продолжает атаковать прямым ударом правым кулаком в голову. Повернитесь направо. Левою рукой выполните движение Бон Сау, при этом



Рис. 513

Рис. 514



Рис. 515



Рис. 516



Рис. 517

позвоночника. При этом левой рукой нанесите рубящий удар ребром ладони Джут Сау в горло (рис.517).

правая рука располагается в положении Бу Сау (рис.515). Защитившись, быстро захватите правую руку противника за запястье, используя технику Лап Сау. Потяните противника за захваченную руку на себя и вниз. Одновременно контратакуйте, нанося удар пальцами Биу Дзе в глаза (рис.516). Не останавливайтесь, подшагните правой ногой к левой, и нанесите левым коленом удар, в нижнюю часть

Техника №24

Из исходной позиции (рис.518) противник начинает атаку прямым ударом левой ногой в нижнюю часть туловища. Сделайте шаг правой ногой вправо вперед, уходя с линии атаки и, поворачиваясь налево, выполните блокирующее движение Гум Сау (рис.519). Опустив левую ногу на землю, противник делает шаг вперед и продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в голову. Захватите атакующую руку противника за предплечье, используя движение Лап Сау правой рукой. Одновременно контратакуйте прямым ударом левым кулаком Ят Чи Куен в среднюю часть туловища (рис.520), где расположены точки Жу-Гэнь, Ци-Мэнь, Жи-Юе (рис.521). Поворачиваясь



Рис. 518



Рис. 519



Рис. 520

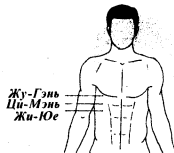


Рис. 521

направо и вытягивая противника за захваченную руку, нанесите левым локтем восходящий удар в область локтевого сустава его правой руки (рис.522). Теперь отпустите руку противника и, поворачиваясь налево, уведите ее вниз влево движением Ган Сау левой рукой. Одновременно нанесите удар основанием правой ладони Вун Джун в подбородок (рис.523), в точку Лянь-Цюань (рис.524). Завершите контратаку диагональным ударом левым локтем Куп Джан в голову. При этом необходимо сделать шаг правой ногой вправо вперед и повернуться направо, вкладывая в удар всю массу тела (рис.525).



Рис. 522



Рис. 523

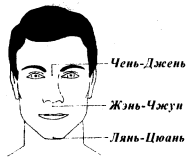


Рис. 524



Рис. 525

Техника №25

Из исходной позиции (рис.526) противник начинает атаку, нанося прямой восходящий удар левой ногой в нижнюю часть туловища. Выполните движение Гум Сау левой рукой, нейтрализуя атаку (рис.527). Противник опускает левую ногу на землю и, делая шаг вперед, продолжает атаку, круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед, сближаясь с противником. Поворачиваясь налево, выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.528). Нейтрализовав атаку противника, контратакуйте рубящим ударом ребром правой ладони Джут Сау в горло (рис.529). Не останавливаясь, сделайте шаг правой ногой вперед к левой ноге противника. Одновременно захватите пальцами правой руки шею противника, надавливая на точку Фу-ту (рис.530) и толкните противника вперед и влево от себя, опрокидывая его на землю (рис.531).



Рис. 526



Рис. 527



Рис. 528



Рис. 529

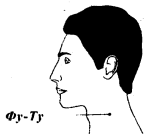


Рис. 530



Рис. 531



Рис. 532



Рис. 533



Рис. 534

Техника №26

Из исходной позиции (рис.532) противник начинает атаку прямым ударом левой ногой в нижнюю часть туловища. Выполните движение Гум Сау левой рукой, нейтрализуя атаку (рис.533). Противник опускает левую ногу на землю и, делая шаг вперед, продолжает атаку круговым ударом правой ногой по бедру левой ноги. Поднимите левую ногу вверх, защищаясь от удара (рис.534). Затем быстро опустите



Рис. 535

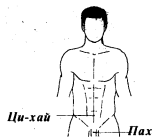


Рис. 536

левую ногу на землю и, перехватывая инициативу, контратакуйте прямым восходящим ударом правой стопой в пах (рис.535,536).

Техника №27

Из исходной позиции (рис.537) противник начинает атаку, нанося круговой удар правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вправо вперед, сближаясь с противником. Повернитесь налево и выполните двойной блок Гуэнь Сау (рис.538). Противник опускает правую ногу на землю и продолжает атаку прямым ударом левым кулаком в голову. Поворачиваясь направо, выполните движение Биу Сау правой рукой, блокируя удар. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен («Глаз Феникса») в солнечное сплетение (рис.539), где расположена точка Дзю-Вэй (рис.540). Теперь сделайте шаг левой ногой вперед вправо, захватывая левую руку противника за запястье движением Лап Сау правой рукой. Развернитесь вправо (рис.541) и захватите правую руку противника своей левой рукой, опуская ее на плечо (рис.542). Быстро наклонитесь вперед и выполните бросок через плечо, опрокидывая противника на землю (рис.543).



Рис. 537





Рис. 538



Рис. 539

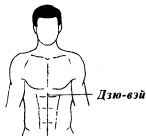


Рис. 540



Рис. 541



Рис. 542



Рис. 543

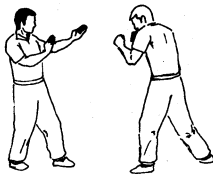


Рис. 544

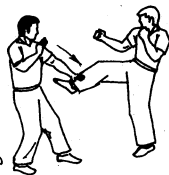


Рис. 545



Рис. 546



Рис. 547

Техника №28

Из исходной позиции (рис.544) противник начинает атаку, нанося прямой восходящий удар правой ногой в нижнюю часть туловища. Выполните движение Гум Сау левой рукой, делая шаг левой ногой влево вперед (рис.545). Противник опускает правую ногу на землю и продолжает атаку прямым ударом правым кулаком в голову. Захватите атакующую руку противника за запястье правой рукой, используя движение Лап Сау. Одновременно нанесите удар основанием

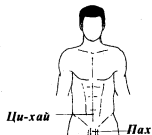


Рис. 548

левой ладони Вун Джун в область локтевого сустава снизу вверх (рис.546). А затем резко потяните противника за захваченную руку на себя и вниз. При этом правым коленом нанесите восходящий удар в нижнюю часть туловища (рис.547), поражая точку Ци-хай (рис.548).

Философские и психофизические основы Вин Чунь

Основой для понимания Вин Чунь как боевого искусства является концепция Инь-Ян, разработанная мыслителями Древнего Востока, которая отражает базовые принципы даосской модели мироздания.

В представлении даосов безграничную пустоту существовавшую до сотворения мира, из которой образовалось Вселенная представляет собой предельное «ничто» или У Ци. Это «что-то» не может быть объяснено рационально; его существование только предполагается, как существование какого-то объекта. Древнекитайские философы описывали это как «наличие отсутствия». Имея форму оно бесформенно, имея плотность – неосознаемо. Это беспорядочная неопределенность.

От У Ци родилось Тай Ци. Это источник динамических и статических состояний. Когда что-то возникает из У Ци, исходное «ничто» - состояние прекращает свое существование. Здесь начинается состояние Тай Ци. В начале бытия прозрачный воздух, эфир отделился от хаоса, поднялся и образовал Небо, а тяжелый и мутный опустившись образовал Землю. От соединения мельчайших частиц Неба и Земли образовались Инь и Ян, взаимодействующие и взаимопродолавающие друг друга силы, начала Тьмы и Света, Холода и Тепла, Зла и Добра. Инь и Ян – это взаимодополняющие противоположности, единство которых образуют целое.

Согласно концепции Инь-Ян, все существующие в природе предметы и явления имеют два взаимно противоположных начала, обозначенных Инь и Ян, которые не только противоположны, но и взаимодейственны, отношения между ними составляют основной закон существования материального мира.

Хотя они противоположны по природе, между ними существуют гармоничные отношения.

Противоположность между Инь и Ян – это обобщенное объяснение противоречия и борьбы двух противоположностей в пределах и явлениях природы. Так, свет и тьма, неосознаемость и телесность, возбуждения и торможения и т.д. с позиции концепции Инь-Ян выражают единство и борьбу противоположностей. Противоположности существуют и они неразделимы,

как две стороны монеты. Если преобладает одна сторона явления, то ослабевают другие, постоянная борьба и стремление к вытеснению друг друга, существующие между Инь и Ян, служат движущей силой изменения и развития явлений в мире.

Основные противоположные свойства Инь и Ян символизировались древними философами как вода и огонь, т.е. Инь по своим свойствам подобен воде и характеризуется следующими признаками: холодное, направленное вниз и внутрь, тусклое и т.п.; Ян по своим свойствам подобен огню и характеризуется по признакам: горячее, направленное вверх и наружу, светлое и т.п. Отсюда следует, что в природе все обладающее покоем, холодное, тусклое, слабое, плотное, медленное принадлежит к Инь; все, что имеет противоположные характеристики – подвижное, горячее, расположенное внешне и вверх, сильное, полное, быстрое и имеющее повышенную функцию – принадлежит к Ян. При определенных условиях каждая из противоположностей может меняться на обратную ей, развиваясь внутри себя, что соответствует объективной действительности; например: день переходит в ночь, возбуждение – в торможение и т.п. Таким образом, становится очевидным, что Инь и Ян одновременно и противоположны и взаимосвязаны, и сосуществуют в едином организме, опираясь друг на друга («без дня не может быть ночи» и т.п.).

При этом ослабление Инь и Ян – это затрата, изживание, а усиление Инь и Ян – это приобретение, нарастание. Эти две стороны Инь и Ян внутри одного явления непрерывно колеблются, усиление или ослабление одной из них оказывает неизбежное влияние на другую. При нормальных условиях между этими противоположностями поддерживается относительное равновесие (гармония).

Теория Инь и Ян имеет множество простых применений в Вин Чунь. Например, практика «Липких Рук» (Chi Sau) учит расслабляться для защиты и передвигаться в лучшую позицию, но никогда не уступать своего места и не отступать.

Концепция Инь – Ян проиллюстрирована диаграммой Тай Цзи (рис.549). Эта диаграмма представляет собой круг, разделенный на две части изогнутой линией, которая никогда не бывает прямой. Если бы она была прямой, это означало бы, что Тай Цзи находится в неподвижном состоянии. Изогнутая линия показывает, что Тай Цзи находится во вращательном движении. В этом вращении имеет значение скорость и направление (по часовой стрелке или против) движения. Мастера Вин

Чунь используют вращательное движение корпусом для нейтрализации атаки противника, пропуская ее в пустоту и отбрасывая ее по касательной линии.



Рис. 549

Круг диаграммы Тай Цзи разделен на две равновеликие половины. Одна из них окрашена в черный цвет и символизирует Инь, другая окрашена в белый цвет и представляет собой соответственно Ян. Обе половины непрерывно движутся и меняются, взаимно усиливаются и сдерживаются, поддерживая свой непрерывный баланс и гармонию. В боевом искусстве так же необходимо сочетать мягкость с твердостью и поддерживать определенную гармонию между этими состояниями. Это будет залогом победы в поединке.

В белой части диаграммы Тай Цзи есть черная точка, а в черной – белая точка. Это означает, что внутри Ян есть Инь, а внутри Инь – Ян. Этот аспект хорошо просматривается в Вин Чунь. Во время защиты одновременно производится контратака. Блокирующая техника может использоваться как атакующее действие.

Диаграмма Тай Цзи иллюстрирует возможность гармонизации двух противоположностей в одно взаимодействующее целое. Принцип взаимоотношений Инь и Ян так же хорошо прослеживается в состоянии рук в Вин Чунь (жесткая напряженность является Ян, а мягкая податливость – Инь). Прежде всего надо отметить, что руку никогда не держат полностью мягкой и в тоже время ее никогда не держат полностью жесткой в движении атаки или защиты; это создало бы нарушение баланса. Рекомендуется делать руку жесткой, когда она завершает вы-

полнение какого-либо движения, будь то блок или удар, и мягкой при расслаблении в период готовности и начала движения. Рука должна внешне выглядеть полностью мягкой, а внутри быть наполненной энергией и силой, готовой высвободиться при первой необходимости.

Подводя итог, следует сказать, что концепция Инь-Ян в полной мере отображает основные принципы Вин Чунь, являясь теоретической базой для понимания методов ведения поединка.

Тренировочный процесс в Вин Чунь и его принципы.

Успех в изучении боевого искусства напрямую зависит от качества построения тренировочного процесса. Бездарно составленный план тренировок может, как минимум, затормозить Вас в развитии, или, что еще хуже, заставит топтаться на месте. Необходим постоянный прогресс в повышении уровня мастерства, иначе пропадает мотивация продолжать обучение. Изучение искусства поединка требует от ученика соблюдения определенных правил, которые регламентируют проведение тренировок, с целью максимального прогрессирующего эффекта. Рассмотрим эти правила.

Тренировку целесообразно проводить ежедневно 2 раза в день. Это правило остается неизменным на протяжении всего процесса обучения, начиная с первого этапа и заканчивая последним.

Первая тренировка должна начинаться в 6-7 часов утра и продолжаться в течение одного часа. Вначале выполняется пробежка в легком темпе в течение 8-10 минут. Далее переходят к упражнениям разогревающего и растягивающего характера, направленных на развитие подвижности суставов и эластичности мышц. После подготовки организма к более интенсивным нагрузкам необходимо перейти к отработке базовой техники. Основное внимание следует уделить передвижениям и перемещениям, а так же атакующим и защитным техникам. Далее переходят к отработке Биу Дэе Тао, отводя на это 25-30% тренировочного времени. Затем переходят к тренировке на деревянном манекене, выполняя комплекс 3 раза. Оканчивается утренняя тренировка выполнением форм Сиу Лим Тао и Чам Киу Тао по 2 раза.

Вторая тренировка проводится вечером с 18 до 20 часов. Основное внимание уделяется парной работе, разучиванию новых и повторению старых комбинационных техник. Большое внимание уделяется наработке силы ударов рукой и ногой на настенном мешке и деревянном манекене, а также проведению полусвободных и свободных поединков с использованием защитных приспособлений.

Тренировка начинается с разогревающих организм упражнений и выполнения форм Сиу Лим Тао и Чам Киу Тао по одному разу. Затем около 35% тренировочного времени отводится на совершенствование в технике Чи Сау и Лап Сау. Далее следует наработка силы ударов на настенном мешке и других приспособлениях. В середине тренировки делается небольшой перерыв, который предназначен для изучения и отработки третьей формы Вин Чунь Биу Дзе Тао.

После переходят к наработке защитных и атакующих комбинаций. Изучаются новые комбинации и повторяются, изученные ранее. Наиболее травмоопасные техники нарабатываются на деревянном манекене.

Под конец тренировки проводятся полусвободные и свободные поединки с использованием защитных приспособлений. Этот вид тренировки является чрезвычайно важным, поскольку только он вырабатывает специфические навыки, такие как чувство дистанции, чувство момента и другие, незаменимые в реальной боевой ситуации.

Завершается вечерняя тренировка выполнением форм Сиу Лим Тао и Чам Киу Тао по одному разу.

Суммарный объем тренировок в день не должен превышать 3-4 часа. Следует стараться не пропускать занятия, так как это может сказаться на процессе развития. Следите за своим самочувствием, старайтесь не перетренировываться. Почувствовав усталость, уменьшите интенсивность занятий или, в крайнем случае, проведите одну тренировку. Помните, что лучше медленнее прогрессировать, чем остановиться в развитии. Не топчитесь в обучении, уходите от механического заучивания движений. Постоянно анализируйте изучаемые техники, старайтесь вникнуть в суть выполняемых действий и понять их внутренний смысл.

Заключение

Вин Чунь является достаточно обширным и в то же время структурно упорядоченным стилем боевого единоборства. Процесс обучения и освоения искусства боя строго регламентирован и состоит из нескольких этапов. Третьему этапу обучения Вин Чунь и посвящена данная книга, которая является последней в серии, раскрывающая секреты наиболее одиозного стиля китайского УШУ.

В данной работе детально представлена техника третьего года обучения, описанная в том порядке, в котором ее следует изучать.

Подробные иллюстрации помогут читателю понять все тонкости изучаемых приемов и избежать грубых ошибок.

Разучивание и освоение предлагаемого материала рассчитано на год постоянных и непрерывных тренировок. Результат будет зависеть в первую очередь от психологического настроя и желания постигнуть искусство боя.

Автор надеется, что данная книга, как и две предыдущие, будет по достоинству оценена читателем и станет хорошим помощником для всех самостоятельно изучающих Вин Чунь.

***Приглашаем к сотрудничеству
книготорговые организации***

61177, г. Харьков-177, а/я 3545

тел.: (0572) 50-58-66

E-mail: dudukchani@ukr.net

Представительство в Москве

129323, г. Москва, а/я 1

тел.: (8107095) 900-45-38

www.book mail.ru

E-mail: iva184@ipc.ru

Видання для дозвілля

Підписано до друку 10.03.03. Формат 84x108 1/32.

**Папір книжково-журнальний. Гарнітура "ТАЙМС", друк офсетний.
Ум.друк.арк. 7,14.**

Тираж 1000. Домовлення № 04/02-1

ПП. Дудукчан І.М., 61177, Харків-177, А/С 3545.

**Свідотство про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої
справи ХК №47 від 12.02.2002 р.**

**Надруковано на тіпографії ООО Фірни "СІМ",
61012, Харків, пров.Лопанський, 3а**

卷 五 讲

Предлагаемое вниманию читателей издание продолжает новую серию книг, посвященных одному из наиболее известных и однозвучных стилей китайского Ушу - Вин Чунь.

Данный стиль боевого искусства занимает особое место среди других воинских систем. Зародившись три столетия назад, Вин Чунь не был известен широкому кругу людей. Лишь в двадцатом веке благодаря Брюсу Ли о Вин Чунь узнали во всем мире. Сегодня этот стиль широко известен во многих странах. Созданы международные организации, занимающиеся его популяризацией. Число желающих изучить это боевое искусство неуклонно растет.

Техника Вин Чунь является чрезвычайно эффективной в реальном поединке. Технические приемы школы характеризуются мощными, практичными и экономными движениями.

Подготовлены к изданию:

Книга 1. Вин Чунь. Техника первого уровня.

Книга 2. Вин Чунь. Техника второго уровня.

Книга 3. Вин Чунь. Техника высшего уровня.

Данная серия книг представляет полную программу поуровневого изучения стиля Вин Чунь, принятую в классических семейных школах Ушу.

ISBN 966-96138-6-8



9 789669 613868



Учение - свет, а неучение - тьма
народная мудрость.

Да будет Свет! - сказал Господь
божественная мудрость

NataHaus - Знание без границ:
Скромное воплощение народной и божественной мудрости.:~)

[библиотека](#)
[форум](#)
[каталог](#)
